



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# **Faktorer som skapar förutsättning för fortsatt fysisk aktivitet**

**- en litteraturstudie**

**Matilda Sundkvist**

Kandidatuppsats 15 hp  
Program Ämneslärarprogrammet  
Rapportnummer: VT2015  
Handledare: Natalie Barker-Ruchti



**GÖTEBORGS UNIVERSITET**  
**INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP**

## **Kandidatuppsats 15 hp**

Rapportnummer: VT2015  
Titel: Faktorer som skapar förutsättning för fortsatt fysisk aktivitet  
– en litteraturstudie  
Författare: Matilda Sundkvist  
Program: Ämneslärarprogrammet  
Nivå: Grundnivå  
Handledare: Natalie Barker-Ruchti  
Examinator: Göran Patriksson  
Antal sidor: 40 (inklusive bilagor)  
Termin/år: VT2015  
Nyckelord: Idrott och hälsa, Fysisk aktivitet, Fysiska förmåga, Självkänsla, Genus

### **Sammanfattning**

Fysisk aktivitet är grundläggande för människors välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa ska erbjuda elever kunskap och positiva upplevelser av fysisk aktivitet i syfte att skapa förutsättningar till ett fortsatt hälsosamt liv. Trots idrottsämnets popularitet visar studier att antalet elever med negativ eller skeptisk inställning till ämnet ökar under de senare skolåren. Syftet med litteraturstudien är att identifiera faktorer i en inlärningsmiljö som skapar förutsättning för fortsatt fysisk aktivitet. Vid en första anblick ligger problematiken främst i att flickor i olika avseenden missgynnas i undervisningen. Detta resulterar i den negativa inställningen till skolidrotten som studien fokuserar på. Men vid en mer djupgående analys framkommer den individuella fysiska förmågan hos eleverna som en avgörande faktor. I studier nämnda i rapporten ses ett starkt samband mellan den fysiska förmågan och elevens inställning till idrott som ämne. Därför krävs det att lärare har kunskap om elevers förmåga och bakgrund för att kunna skapa en inkluderande och meningsfull undervisning.

# Förord

Inte sällan har jag mötts av kommentarer som ”Kan vi inte strunta i idrotten idag?” eller ”Jag var aldrig med på idrotten i skolan”. Jag och några få av mina tjejkompisar hade idrotten som favoritämne i skolan och värderade det högt. Varför så negativ attityd och varför är just idrottsämnet något som man bara kan ”strunta i”, har jag alltid undrat. Genom denna litteraturstudie har jag fått en bättre förståelse för varför mina skolkamrater ibland hellre avstod från idrottsundervisningen, samt en trolig anledning till varför jag själv tyckte att det var det roligaste på schemat.

Jag vill tacka min sambo och mina närmsta studiekamrater för ett stort stöd då jag trots som nybliven mamma lyckats genomföra detta arbete. Jag vill dessutom rikta ett stort tack till min handledare Natalie Barker-Ruchti som gett mig bra konstruktiv kritik och stöd genom skrivprocessen och dessutom för visat tålamod.

Göteborg, Maj 2015

Matilda Sundkvist

# Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	5
1.1. Syfte.....	6
2. Bakgrund .....	7
2.1. Fysisk aktivitet.....	7
2.2. Ungdomar och fysisk aktivitet.....	7
2.3. Ämnets innehåll och struktur.....	8
2.4. Främjande av fysisk aktivitet.....	9
3. Metod.....	10
3.1. Datainsamling.....	10
3.2. Databearbetning.....	12
4. Resultat .....	14
4.1. Miljöns betydelse för upplevelsen av fysisk aktivitet.....	14
4.2. Betydelsen av en fysisk förmåga.....	16
4.3. Undervisningsformens inverkan.....	18
5. Diskussion.....	20
5.1. Metoddiskussion .....	20
5.1.1. Sökstrategi.....	20
5.1.2. Analys av artiklar - fördelar och nackdelar .....	21
5.1.3. Analys av artiklarna i relation till svensk litteratur.....	22
5.2. Resultatdiskussion.....	23
5.2.1. Olika villkor för pojkar och flickor.....	23
5.2.2. Fysisk förmåga ger förutsättning för en aktiv livsstil .....	26
6. Slutsats .....	29
6.1. Förslag till vidare forskning.....	29
Referenser.....	31
Bilagor.....	34

# 1. Introduktion

Idrott och hälsa är ett omtalat ämne i den bemärkelsen att det är ett av de populäraste ämnena i skolan. De flesta är positiva men samtidigt visar studier att antalet elever med negativ eller skeptisk inställning till ämnet ökar under de senare skolåren (Larsson 2007). Detta reflekterar en generell trend bland ungdomar som lägger av med fysisk aktivitet då resultat från socialstyrelsens rapport från 2009 visar att andelen ungdomar som tränar eller tävlar i organiserad föreningsidrott minskar med ökande ålder (Socialstyrelsen 2009).

Redelius (2004) menar dock att man i dagsläget kan dela in eleverna i två grupper baserat på deras uppfattningar kring ämnet. Den ena gruppen är positiva och ser det som ett extra tillfälle att få röra på sig och göra sådant de känner att de är duktiga på. Dessa elever är både pojkar och flickor som oftast har stor erfarenhet av idrottsrörelsen. Motsatt grupp intar en mer passiv hållning till idrottsundervisningen och ägnar sig inte åt föreningsidrott i samma utsträckning. Denna grupp som kännetecknas av att i högre grad ogilla idrott, tävling och lagarbete, har ofta en negativ kroppsuppfattning och en bristande tilltro till sin egen förmåga i fysisk aktivitet, vilket inte sällan leder till känslan av inkompetens och frustration. Ofta handlar det om särskilda moment som de ogillar eller att de helt enkelt känner sig dåliga på de aktiviteter som dominerar undervisningen (Redelius 2004).

Ämnets fokus har i teorin förflyttats från prestation för att istället lägga mer vikt på hälsa och rekreation men studier visar att uppfattningarna i praktiken skiljer sig mellan elever och lärare. Lärare verkar förvisso ha en syn på ämnet som stämmer överens med styrdokumentet och många anser att ämnet ska vara annat än förenat med föreningsidrott men samtidigt upplever många elever i de senare skolåren ändå att ämnet handlar om att prestera (Thedin Jakobsson 2004; Redelius 2004). Faktum är att undersökningar visar att lektionsinnehållet under senare skolår tenderar att domineras av tävlingsmoment, framförallt bollspel men även aktiviteter där det är lättare att mäta prestation och resultat. Även om det inte är för avsikt av läraren så verkar det vara de här aktiviteterna som spelar in vid betygsättningen för de högre betygen (Larsson och Redelius 2008; NU-03:158).

Det här är problematiskt eftersom ämnet idrott och hälsa har som uppdrag att ge alla elever verktyg för att utveckla en god självbild, förmågor och intresse som främjar fortsatt fysisk aktivitet. Men genom att ha ett lektionsinnehåll som endast tilltalar de idrottsaktiva eleverna så riskerar den grupp elever som kanske är i störst behov av idrottsundervisningen att stötas bort och hamna i skymundan. Istället menar Redelius (2004) att man kan behöva fundera på vad som faktiskt karaktäriserar undervisning som tillgodoser alla och som stimulerar till fortsatt fysisk aktivitet. Kanske krävs det att försöka hitta andra undervisningsformer och innehåll vilket därmed kan innebära att sätta ämnets popularitet på spel eftersom det då kanske inte svarar mot majoritetens förväntningar där den positiva upplevelsen av ämnet redan är etablerad (Redelius 2004).

Vad som är avgörande för uppfattningen av ämnet kan sammanfattas som både inre och yttre faktorer och framförallt upplevelsen av att klara av de moment som ska göras. Med tanke på den nedåtgående trenden med minskat motionerande kan detta innebära att skolidrotten för många är det enda tillfället att ägna sig åt hälsa och fysisk aktivitet. Därför är det av största vikt att ta vara på möjligheten att ge eleverna positiva upplevelser av ämnet för att sedan utveckla en grund för en fortsatt fysisk livsstil.

## 1.1. Syfte

Syftet med litteraturstudien är att identifiera faktorer i en inlärningsmiljö som skapar förutsättning för fortsatt fysisk aktivitet.

Genom litteraturstudien kommer jag även försöka besvara följande frågeställningar:

- Vilka (yttre/sociala) faktorer har positiv inverkan på ungdomars fysiska aktivitet, både utifrån ett elevperspektiv och kvantitativa sakuppgifter?
- Hur kan läraren skapa en miljö där elever erbjuds en positiv upplevelse av fysisk aktivitet?

## 2. Bakgrund

### 2.1. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är ett överordnat begrepp som innefattar all typ av rörelse som ger ökad energiförbrukning, detta inbegriper rörelser både i arbete, fritid och i olika former av kroppsövning (Statens folkhälsoinstitut 2006). Fysisk aktivitet är grundläggande för människors välbefinnande och människan är gjord för ett liv i rörelse och genom regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för ett antal sjukdomar och prematur död (FYSS 2008). Utöver ohälsosamma vanor som bruk av alkohol och tobak är fysisk inaktivitet och andra åkommor relaterade till en stillasittande livsstil, högt blodtryck etc. de största riskfaktorerna till sjukdomsburden i Sverige (Socialstyrelsen 2009). Ökad ohälsa bland befolkningen medför också kostnader och ökad belastning på hälso- och sjukvården. Detta innebär att fysisk aktivitet kan förbättra välbefinnandet och livskvaliteten hos den enskilda individen samtidigt som det utgör en tillgång på samhällsnivå. (FYSS 2008).

### 2.2. Ungdomar och fysisk aktivitet

Siffror från socialstyrelsens folkhälsoberättelse från 2009 tyder på en nedåtgående trend när det kommer till fysisk aktivitet. En tredjedel av unga i åldern 16-24 motionerar inte regelbundet och endast hälften av ungdomar mellan 13-20 år tränar eller tävlar i någon idrottsförening. Det visar sig även att andelen föreningsaktiva minskar med stigande ålder (Socialstyrelsen 2009). Med denna trend ökar också antalet barn och ungdomar som inte når upp till Världshälsoorganisationens (WHO) rekommendationer om 60 minuter fysisk aktivitet om dagen.

Samhället har i uppgift att främja fysisk aktivitet och eftersom skolan är den plats barn och ungdomar kommer varje dag så är det viktigt att här förmedla kunskap till eleverna och erbjuda dem positiva upplevelser av fysisk aktivitet. Detta framkommer även i läroplanen för ämnet idrott och hälsa i grundskolan. Ämnet syftar till att eleverna ska möta många olika aktiviteter för att utveckla färdigheter och kunskap om vikten av att röra på sig och hur man kan påverka sin hälsa. I sin tur ska detta ge goda förutsättningar för att utveckla ett intresse för fysisk aktivitet (Skolverket 2011).

Engström (2008) fastslår i sina uppföljningsstudier, där han under 39 år följde 91 slumpmässigt utvalda skolklasser, faktorer som har betydelse för ett fortsatt aktivt liv i vuxen ålder. Resultat pekar på ett visst samband mellan idrottsutövande under ungdomen och motionsvanor i vuxen ålder. Han menar att bred erfarenhet av olika aktiviteter och en högre aktivitetsgrad utgör grund för goda motionsvanor senare i livet (Engström 2008:339). Studierna visar även ett samband mellan idrotts- och motionsvanor och social grupptillhörighet. Motionsutövande är ett tydligt inslag i medelklassens livsstil medan man i lägre social position inte ägnar sig åt detta i samma utsträckning. Resurser och ekonomiskt kapital kan utgöra dessa skillnader men, inspirerad av Bourdieu (1986), menar han att det snarare handlar om ett ”socialt och kulturellt arv” (habitus) som påverkar valet av fysisk aktivitet (Engström 2005:7).



Kirk (2010) är inne på samma spår och menar att tidiga erfarenheter av ett brett utbud aktiviteter har betydelse för att utveckla färdigheter som ger förutsättningar för att aktivt kunna delta och engagera sig i samhällets rörelsekulturer (Kirk 2010).

Redelius (2004) redovisar ett samband mellan valet av fritidsaktiviteter och aktivitetsgraden under lektionerna då föreningsaktiva tenderar att vara aktiva i större grad än de elever som inte är det. Hon beskriver att uppfattningen om den egna kompetensen är avgörande för hur man upplever och värderar ämnet och dess innehåll. Känner man sig duktig på något är detta en anledning till varför man tycker någonting är roligt, detsamma gäller om man känner sig dålig i något vilket då kan upplevas som mindre roligt. Elever med negativ inställning till ämnet ägnar sig i lägre grad än andra till föreningsbunden idrottsverksamhet. De hamnar då utanför samhällets olika rörelsekulturer och relaterar inte till det innehåll som dominerar i samma utsträckning som elever med positiv inställning. Elever, oavsett kön, ger dessutom uttryck för en negativ miljö där man känner sig utsatt inför andra och vilket väcker känslor om kravet på prestation (Redelius 2004).

### 2.3. Ämnets innehåll och struktur

Till en början betraktades ämnet som ett ”praktiskt” ämne då fokus låg på att utföra gymnastik och olika sporter och lekar. Efterkommande fas mellan 60- och 80-talet kom att handla mer om lärande av fysiska färdigheter och ett brett stoffurval av olika aktiviteter och idrotter dominerade innehållet. Inför Lpo -94 bytte ämnet namn och hälsoperspektivet blev och utgör fortfarande kärnan i ämnet (Larsson och Redelius 2008). ”*Kunskapsinriktningen har gått från 'kroppen som utgångspunkt' till 'kunskap om kroppen'*” (Lundvall 2004:22).

Sandahl (2004) framhåller intressegrupper som en av de mest betydelsefulla orsakerna till varför innehåll och struktur ser ut som det gör i ämnet. Föreningsidrotten betraktas som den största påverkansfaktorn då den under 60- och 80-talet växte fram och tog allt större plats medan spontanidrotten och annan organiserad idrott fick lämna plats. Något som förvisso på senare år börjat gå tillbaka igen i och med att nya träningskulturer som vuxit fram, exempelvis gymkulturen och upplevelsebaserad spontanidrott. Ju mer idrottsrörelsen vuxit är det rimligt att anta att denna haft betydande inverkan på idrottsundervisningen, menar Sandahl (2004). Genom att jämföra lektionsinnehåll och de populäraste fritidsaktiviteterna mellan 1984 och 2002, vilket var bollsport, påvisar han ett samband mellan idrottsrörelsen och skolidrotten. Ett flertal studier har även visat att majoriteten idrottslärare haft stark koppling till idrottsrörelsen och det gör det inte orimligt att anta att deras intressen tillsammans med elevernas styrer vilket lektionsinnehåll som ska praktiseras (Sandahl 2004; Larsson och Redelius 2008).

I den nationella utvärderingen av ämnet från 2003 görs skillnad på viktigaste och vanligaste aktiviteterna. Lärare anser inte att bollaktiviteter är så viktiga men det är de som är vanligast och ger störst deltagande bland pojkar. Samtidigt hamnar olika former av dans först på sjundeplats över de vanligaste aktiviteterna, vilket ger störst deltagande bland flickor. Till skillnad från bollaktiviteter står denna kategori uttryckligen med i läroplanen (NU-03:25-26). Det

framgår även i studier att lektionsinnehållet, framförallt i de högre årskurserna, associeras mer med tävlingsmoment där eleverna förväntas prestera och att uppnå regelrätta idrottsfärdigheter (Larsson och Redelius 2004).

Lärare uttrycker dock att ämnet ska vara annat än förenat med föreningsidrott och lyfter fram andra moment än tävling och ranking som viktiga. Att aktivera elever, ha roligt och att uppskatta fysisk aktivitet är huvudsakliga målet med idrottsundervisningen enligt tillfrågade lärare. De är medvetna om uppgiften att förmedla hälsorelaterade kunskaper och att undervisningen ska leda till livslångt lärande. Trots denna medvetenhet verkar lärare ha svårt att formulera vad som ska läras och hur det sedan ska appliceras i praktiken (Larsson och Redelius 2008).

## 2.4. Främjande av fysisk aktivitet

Redelius (2004) beskriver att elever upplever att undervisningen går ut på att göra olika aktiviteter snarare än att lära sig. Likaså menar Larsson (2004) att elever enkelt kan uppge vad man gör i ämnet men de har svårare att formulera vad man lär sig. Han menar vidare att eleverna inte förknippar ämnet som ett kunskapsämne utan att det helt enkelt handlar om det praktiska görandet medan de teoretiska ämnena står för mer lärande. Detta tyder på brist i kommunikationen mellan lärare och elever om vad som ska läras. Om undervisningen handlar om görandet snarare än lärandet blir syftet med ämnet oklart och det livslånga perspektivet bortglömt (Larsson 2004).

Engström (2005) menar att det är stor skillnad på motionsvanor mellan ungdomar och vuxna. Tävlingsidrotten där rangordning och prestation är viktiga element är den största aktivitetsformen bland ungdomar medan kroppen och god hälsa står i fokus hos vuxna motionsutövare. Han menar vidare att eftersom tävlingsmomentet är nedtonat eller inte ens förekommande hos vuxna är detta inte särskilt fördelaktigt att använda i skolidrotten för att främja fortsatt fysisk aktivitet. Därför bör undervisningen ge mer plats åt innehåll som är liknar motionsformer som är vanligare i vuxen ålder eftersom skolan ska bidra till elevernas utveckling inför framtiden (Engström 2005:11; Skolverket 2011).

Sammanfattningsvis pekar ovan studier på att det finns bristningspunkter inom idrottsämnet eftersom antalet elever med negativ inställning till ämnet ökar högre upp i åldrarna. Samtidigt är det tydligt att ämnet innefattar många komplexa situationer och sammanhang som lärare och elever ska hantera vilket gör att det uppstår brister som kan behöva åtgärdas. Bland annat verkar det som att ämnets syfte tenderar att bli bortglömt då det praktiska görandet ofta tar överhanden på bekostnad av lärandet. Detta gör att ämnets syfte blir oklart vilket leder till att elever tappat intresse och motivation att delta i undervisningen. Lärandet och det livslånga perspektivet borde alltid vara i fokus för att undervisningen ska bli meningsfull. I den här litteraturstudien ska jag försöka identifiera faktorer som kan ha en positiv effekt för det livslånga ändamålet.

## 3. Metod

En litteraturstudie har gjorts utifrån ett utvalt ämne som innefattat läsning och bearbetning av vetenskapliga artiklar. Arbetet baserar sig på tolv vetenskapliga artiklar som behandlar ungdomars intention att ägna sig åt fysisk aktivitet och vilken inverkan idrottsundervisningens kan ha detta. Utifrån artiklarna har jag kommit fram till olika kategorier som jag kommer utgå ifrån i resultatdelen. Åldern som står i fokus för denna litteraturstudie är ungdomar 12-16 år.

### 3.1. Datainsamling

För att beskriva hur jag gått tillväga för att hitta material till resultatet tar jag hjälp av en översiktlig modell, av Polit & Beck (2008), som beskriver arbetsprocessen i en litteraturstudie. Utifrån arbetets frågeställningar ska relevanta sökord tas fram, därefter väljer man vilka databaser som är lämpliga att använda sig av. När man söker gallrar man ut relevant och irrelevant material. Därefter läser man och utvärderar materialet. Finner man ytterligare källor, som kan vara av intresse för studien, går de igenom samma urvalsprocess annars går man vidare till analys och integration. Här tolkar man innehållet och söker efter teman som sedan används i den slutgiltiga resultatredovisningen. Under processens gång är det också viktigt att dokumentera de sökningar och val man gjort (Polit & Beck 2008).

Jag har i mina sökningar använt mig av databaserna Education research complete, ERIC, SPORTDiscus och Google Scholar, dels för att de är relevanta för syftet med mitt arbete och för att få en bredare överblick över forskning som finns inom det aktuella området.

I varje sökning har jag tagit hjälp av avgränsningar för att underlätta urvalet av artiklar.

För att artiklarna som ingår i arbetet ska vara vetenskapliga har jag använt funktionen *peer reviewed* som finns i databaserna. Denna hjälpfunktion gör att sökningar endast görs i vetenskapliga tidskrifter. Eftersom alla publicerade artiklar i en vetenskaplig tidskrift inte alltid är vetenskapliga har jag varit noga med att kontrollera att de uppfyller krav för att vara vetenskapliga (Friberg 2006). Jag har även med hjälp av en bedömningsmall granskat artiklarnas kvalitet som berör dess innehåll och struktur (se bilaga C). Vetenskapligt material är en färskvara och om man inte är intresserad av äldre material kan man utesluta oaktuell forskning med en avgränsning i tidsperiod (Friberg 2006). Jag visste inte hur mycket forskning som finns kring det aktuella ämnesområdet och för att inte få för snävt urval men samtidigt relativt aktuell forskning valde jag att söka artiklar från år 2000 och framåt, det vill säga ett intervall på 15 år.

I sökningsprocessen har jag använt mig av boolesk sök teknik vilket innebär att man kombinerar flera sökord med hjälp av olika sökoperatörer beroende på vilket samband man vill att sökorden ska ha till varandra. De mest grundläggande operatorerna är AND, OR och NOT och de här använde jag för att begränsa eller utöka urvalet. Trunkering har varit aktuellt vid enstaka sökningar för att bredda urvalet då man låter databasen söka på ord med en viss ordstam (Friberg 2006). Utgångspunkt för sökningarna var sökorden *physical*, *education* och *ac-*

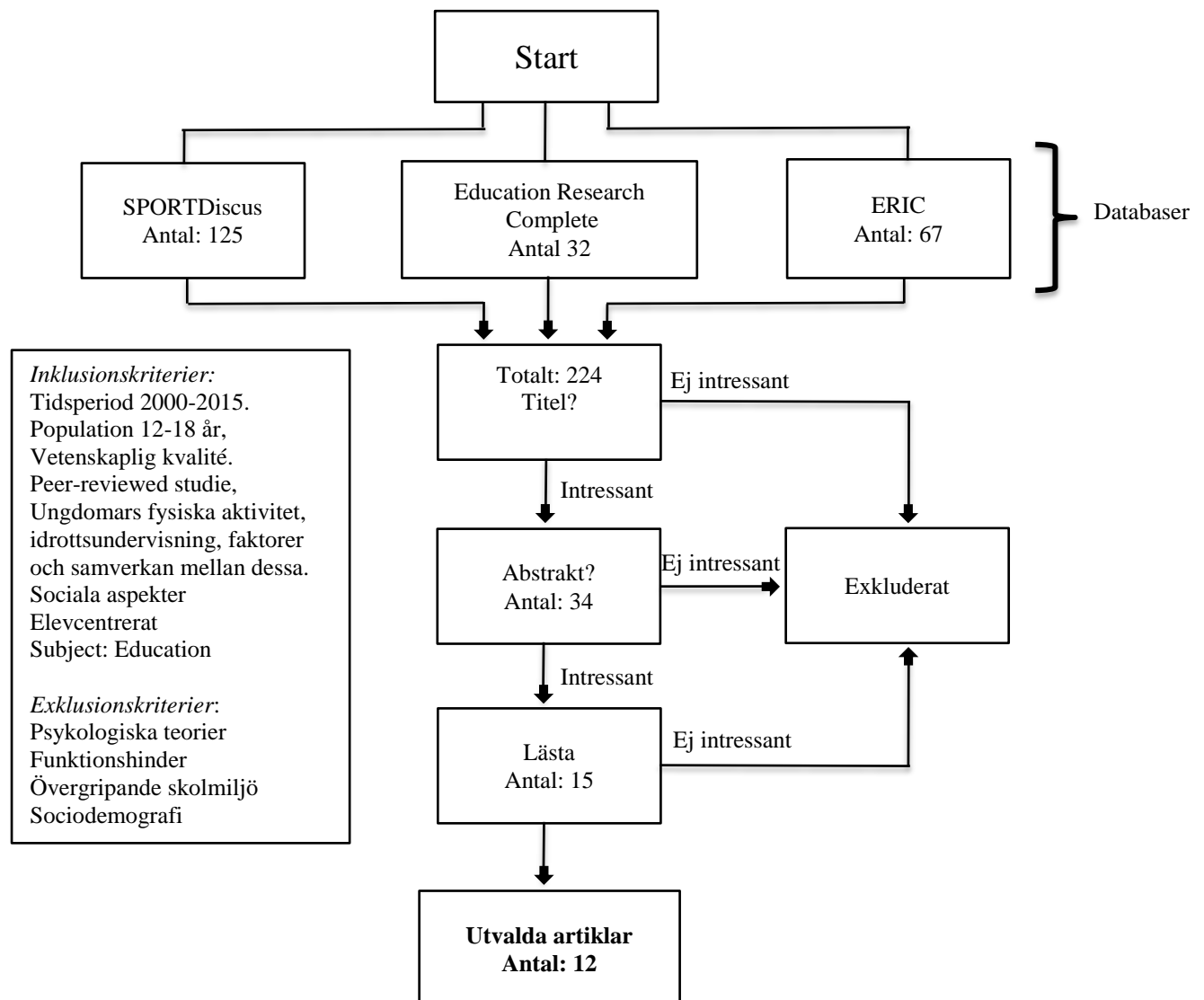
tivity kombinerat med operatoren AND eftersom det är sambanden mellan de här komponenterna arbetet handlar om. Detta gav ett mycket brett urval, därför valde jag i den fortsatta sökningsprocessen att specificera sökningarna med utökade kombinationer som ringar in det aktuella området. Eftersom fokus i arbetet ligger på sociala faktorer snarare än psykologiska provade jag att ibland avgränsa med hjälp av operatoren och ordstammen: NOT psych\*. Exakta kombinationer finns bifogat som bilaga A.

Vid tre tillfällen i sökningsprocessen har material sorterats och för varje sortering har jag utgått ifrån ett antal inklusionskriterier och exklusionskriterier. Baserat på arbetets syfte ska de vetenskapliga artiklarna behandla ungdomars fysiska aktivitet, idrottsundervisning, faktorer och samverkan mellan dessa. Som tidigare nämnt har kvalitén av artiklarna varit ett kriterie för att ingå i resultaten. Jag har även valt att inrikta mig på sociala och yttre aspekter samt att innehållet ska vara elevcentrerat, det vill säga att det är eleverna som är i fokus.

Största anledningen till exkludering av artiklar var utgångspunkten från psykologiska teorier och aspekter vilket inte är aktuellt för mitt arbete. Vidare var material med fokusgrupper med funktionshinder av olika slag inte av intresse. Eftersom jag har för avseende att hålla mig inom skolidrottens väggar har jag bortsett från innehåll som inriktar sig på ett mer yttre plan, exempelvis hela skolmiljön eller sociodemografiska faktorer, eftersom det skulle leda till ett för brett innehåll.

Sammanlagt gav sökningarna som ledde till utvalda artiklar totalt 224 träffar och för att välja ut de artiklar som är relevanta för mitt syfte inledde jag med att läsa rubrikerna. De rubriker som inte var av intresse bortsåg jag ifrån medan rubriker som verkade vara relevanta läste jag abstrakt på, vilket är en sammanfattning av artikelns innehåll (Friberg 2006). I detta steg fick jag en vidare inblick i om artikeln i fråga skulle vara relevant till uppsatsens resultat. Totalt blev det 34 lästa abstrakt. De artiklar som inte var lämpliga togs främst bort på grund av formatet, syftet med studien eller populationen. Kvar hade jag 15 artiklar varav tre togs bort. Två av dessa visade sig var för långt bort från mitt område och hade inte direkt anknytning till arbetets syfte, medan den tredje blev något överflödigt information då den i princip gav samma kvantitativa resultat men i mindre utsträckning som en annan vald artikel. I slutändan var det 12 artiklar som ligger till grund för resultatet (Figur 1).

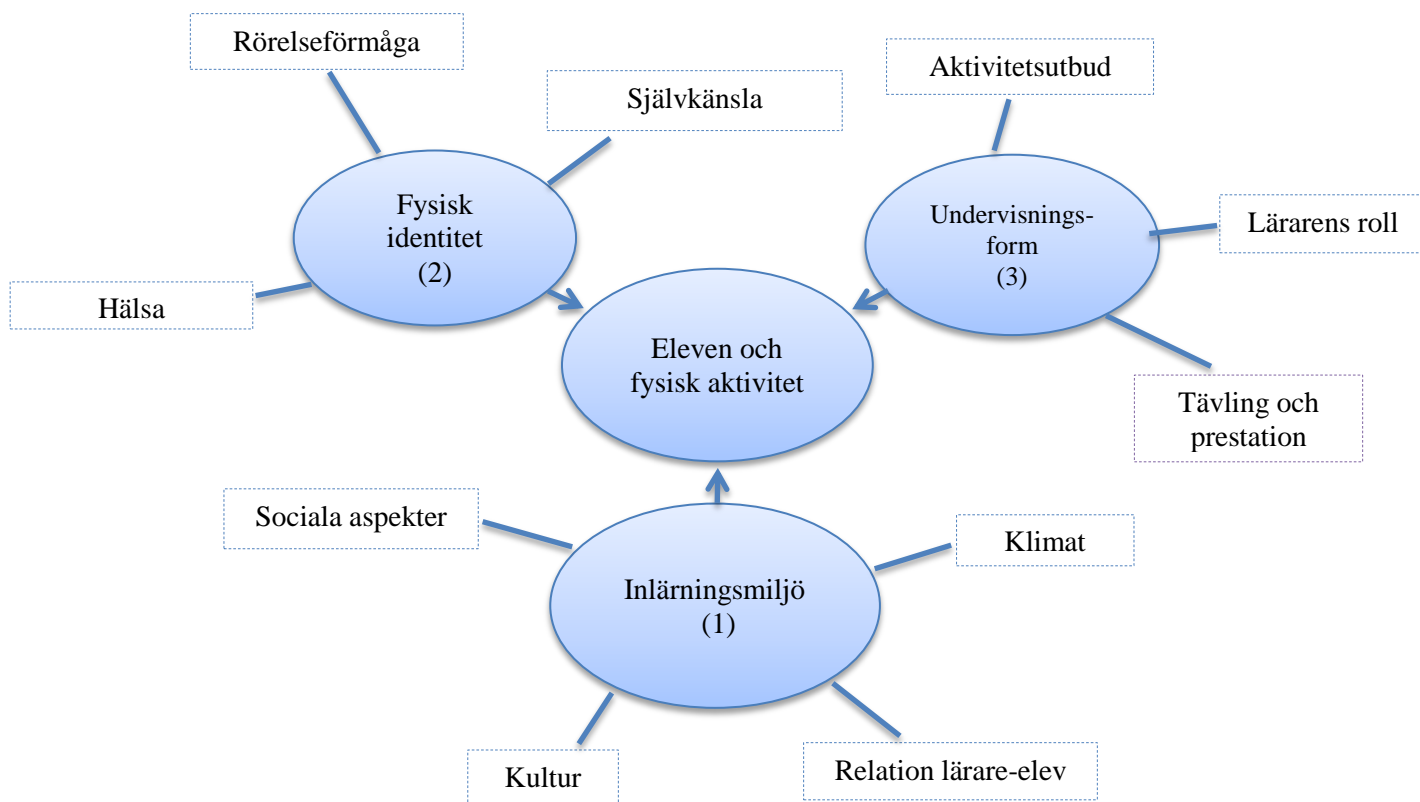
**Figur 1. Flödesschema**



Figur 1. Flödesschema över hur sökningsprocessen framskridit

### 3.2. Databearbetning

Friberg (2006) menar att efter granskning av materialet underlättas det fortsatta analysarbetet om man utformar en matris som ger en sammanställning av de valda artiklarna och dess innehåll. En sådan matris gör det även enklare för läsaren att få en överblick av materialet (Friberg 2006). Genom att utforma en matris fick jag en bättre översikt över de olika artiklarnas resultat som jag sedan jämförde med varandra för att identifiera likheter och skillnader (se bilaga B). Utifrån meningsbärande enheter kom jag fram till övergripande teman och subteman som jag sammanfattade i form av en tankekarta (figur 2).



Figur 2. Tankekarta över teman baserat på analys av artiklarnas resultat

I kartan är eleven centrerad och omges av tre övergripande teman vilka i sin tur består av subteman. Alla teman representerar faktorer som har betydelse för eleven och dennes upplevelse av undervisningen och därmed av fysisk aktivitet. För att kontrollera sambanden mellan alla artiklar och teman numrerade jag de tre huvudtemana ett till tre. Sedan gick jag igenom varje artikel i matrisen och utifrån dess resultat satte jag en siffra för varje tema artikeln behandlar. Flera av artiklarna passar in i mer än ett tema och detta visade också på hur olika resultat kan kopplas samman. Analysen av artiklarna och de funna kategorierna utgör sedan grunden för resultatet.

## 4. Resultat

Analysen av de vetenskapliga artiklarna utmynnade i tre övergripande huvudteman varav varje tema består av underteman. Dessa teman representerar faktorer som har betydelse och nära samband till elevens upplevelse av idrottsämnet och fysisk aktivitet. Temana handlar om inlärningsmiljöns betydelse för upplevelsen av fysisk aktivitet, betydelsen av en fysisk identitet och undervisningsformens inverkan hos eleven. Med utgångspunkt i matrisöversikten över artiklarna har jag sammanställt resultatet (se bilaga B).

### 4.1. Miljöns betydelse för upplevelsen av fysisk aktivitet

Det första temat tar upp faktorer i den omgivande undervisningsmiljön som visat sig ha betydelse för hur elever upplever skolidrott och fysisk aktivitet. Fem artiklar bistod med information inom temat:

Författare/År/Land	Metod/Resultat/ Slutsats
<b>Brooks &amp; Magnusson</b> 2006, Storbritannien	Kvalitativ, Interventionsstudie, Gruppintervju, 31 elever, 14-15år Undervisningsformen kan bidra till ökat intresse för fysisk aktivitet utanför skolan. Samverkande och stöttande miljö verkar förebyggande mot beteenden som framkallar osäkerhet och utsatthet Utformning medför ökat självförtroende hos elever
<b>Niven, Henretty &amp; Fawkner</b> 2014, Skottland	Kvalitativ, Gruppintervju, 38 tjejer, 13-16 år Identifierade faktorer med betydelse för upplevelsen: aktivitetsutbudet, kvalitén på faciliteter och omklädningsrum, tillgänglig utrustning, längd, kvantitet och schemaläggning av undervisningen, kläder, väderlek
<b>Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez</b> 2014, Spanien	Interventionsstudie, 193 flickor, 254 pojkar, 12-17år Undervisning uppbyggd kring TARGET-strategierna har positiv påverkan hos elever. Positiva upplevelser av fysisk aktivitet spelar en viktig roll för elevens fysiska aktivitet ( <b>TARGET: Task-</b> design of activities, (aktivitet med 14ver14 på processen och inte slutresultatet), <b>Authority-</b> location of decision-making (elevinflytande), <b>Recognition-</b> use of rewards (mer 14ver14 på individuell utveckling), <b>Grouping-</b> group formation (mer samarbete i små grupper, för 14ver14r klimat), <b>Evaluation-</b> assessment criteria (förtydligade bedömningsunderlag), <b>Time-</b> pace of instruction (elevinflytande 14ver tidsfördelning av olika moment ex. Tid för att utföra en uppgift)
<b>Knowles, Niven &amp; Fawkner</b> 2011, Skottland	Kvalitativ, Intervju, 14 tjejer, 13år Förändrad miljö är en anledning till minskad mängd fysisk aktivitet från mellanstadiet till högstadiet. En positiv miljö: brett aktivitetsutbud, separerad undervisning mellan könen, minskad fokus på tävling och förmåga, socialt stöd. Detta skulle leda till förbättrad självuppfattning, nöje, minskad oro
<b>Flory &amp; McCaughtry</b> 2011, USA	Kvalitativ, Intervju, Observation, 183 elever, 12-14år, 53 lärare, 4-årsperiod Fyra teman identifierades som viktiga komponenter för att skapa en respektfull inlärningsmiljö och högre engagemang hos elever; omsorg, respekt, språk och kommunikation, lektionsinnehåll
<b>Gibbons &amp; Humber</b> 2008, Kanada	Kvalitativ/kvantitativ. Gruppintervju, individuell intervju, frågeformulär 90 elever, 13-14år Identifierade teman som flickor reflekterade över som viktiga: personlig kompetens, en kropp i rörelse är en frisk kropp, valmöjlighet och variation, jämställdhet. En trygg miljö är där man kan känna sig uppskattad och sedd av både lärare och övriga elever. Meningsfullt innehåll är viktigt.

Inlärningsmiljön inverkar på idrottsupplevelsen på olika sätt, bland annat spelar det upplevda klimatet och den fysiska omgivningen roll. Studier pekar även på att tävling och prestations-

moment är vanligt förekommande i undervisningen (Brooks & Magnusson 2006; Fawkner, Niven, Henretty 2014; Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez 2014; Knowles, Niven, & Fawkner 2011). I skolidrottens rådande tävlingskultur ger flickor uttryck för dåligt självförtroende och oro för att bli utsatt för nedsättande attityd av andra elever framförallt av pojkar. Pojkar verkar snarare brottas med att uppvisa egenskaper som stämmer överens med idealet av en maskulin identitet i förhållande till idrott, vilket främst missgynnar de pojkar som inte har intresse för idrott (Brooks & Magnusson 2006). Liknande upplevelser bland flickor beskrivs i en kanadensisk intervjustudie där flickor efterlyser mer jämställdhet då de upplever att lärare enbart uppfyller pojkars intressen. De menar att lärare låter sig hindras av pojkarnas negativa attityd vilket gör att aktivitetsutbudet inte blir särskilt varierat (Gibbons & Humber 2008). I en skotsk studie med syfte att utforska minskningen av fysisk aktivitet bland flickor i övergången från mellanstadiet till högstadiet framkommer det till och med att könsuppdelad undervisning är att föredra. Med separat undervisning reduceras fokus på tävling och prestation och vikten av socialt stöd och samarbete blir istället mer framträdande, vilket menas vara viktigt för självförtroendet. Studien tyder också på att flickor i 13-årsåldern går igenom en fas då personliga känslor som bristande självförtroende gör att vanligen accepterade miljöer, exempelvis gemensam idrottsundervisning, upplevs som extra jobbiga att delta i (Knowles, Niven, & Fawkner 2011).

Både elever och lärare upplever att läraren har en viktig roll att förmedla sociala värden eftersom det avspeglas i det klimat som förekommer i undervisningen. Efter inrättande av ramverket 'the cycle of cultural relevance' i undervisningen identifierades fyra teman som framkommer som viktiga komponenter för att skapa en respektfull inlärningsmiljö och högre engagemang hos elever; omsorg, respekt, språk och kommunikation, lektionsinnehåll. Elever lyfter även fram betydelsen av att läraren i undervisningen tar hänsyn till deras bakgrund, både kulturell och fysisk. Vet läraren ingenting om sina elever blir undervisningen inte heller anpassad efter deras behov och förutsättningar vilket då inte genererar i innehåll som känns meningsfullt (Flory & McCaughtry 2011). Samarbete och socialt stöd ger också förutsättning att skapa en respektfull inlärningsmiljö där elever kan känna sig bekväma vilket i sin tur har en positiv inverkan på viljan att delta i fysisk aktivitet (Knowles, Niven, & Fawkner 2011). Det visar sig även att en samverkande och stöttande miljö tenderar att förebygga beteenden som framkallar osäkerhet och utsatthet bland eleverna (Brooks & Magnusson 2006).

Fysiska faktorer med betydelse är ett brett aktivitetsutbud, tillgång till utrustning och god kvalitet på faciliteter och omklädningsrum där undervisningen äger rum (Fawkner, Niven, Henretty 2014; Flory & McCaughtry 2011; Knowles, Niven, & Fawkner 2011). Elever upplever att tillgång till bra utrustning utvidgar aktivitetsutbudet vilket ger möjlighet för fler att delta i undervisningen på sina villkor (Fawkner, Niven, Henretty 2014; Knowles, Niven, & Fawkner 2011). Ytterligare faktorer var undervisningens längd och schemaläggning då elever framhåller att lektionsutbudet tenderar att vara för snävt för att man ska känna att man får ut något. Kläder visar sig också ha betydelse för undervisningen då det tillskrivs ett socialt värde och att inte klä sig "rätt" påverkar hur man känner sig i jämförelse med andra. En anledning till varför kläderna upplevs som viktigt är oron för att bli dömd av andra och därmed inte känna



sig bra nog. Även väderlek påverkar upplevelsen då aktiviteter utomhus inte är uppskattade när vädret är dåligt (Fawkner, Niven, Henretty 2014).

Sammanfattningsvis påverkas upplevelsen av skolidrott och fysisk aktivitet av den omgivande inlärningsmiljön på olika sätt. Klimat och sociala förhållanden har en avgörande roll för viljan att delta i skolidrott och andra fysiskt krävande sammanhang. Flickor uttrycker i större utsträckning missnöje över rådande undervisningssituation då de känner sig åsidosatta av läraren för att tillfredsställa pojkarnas intressen. Det finns även yttre faktorer som har betydelse för en positiv inlärningsmiljö, vissa är lättare för läraren själv att påverka, exempelvis aktivitetsutbudet, medan andra är mer svåråtkomliga, exempelvis administrativa faktorer.

## 4.2. Betydelsen av en fysisk förmåga

Det här temat handlar om vikten av en utvecklad fysisk förmåga och hur det påverkar intentionen och upplevelsen av fysisk aktivitet. Följande sex artiklar har på olika sätt bidragit med information inom temat. Tre av artiklarna är återkommande från tidigare och är markerade med (\*):

<i>Författare/År/ Land</i>	<i>Metod/Resultat/ Slutsats</i>
<b>Barnett, Cliff, Morgan, Beurden 2013, Australien</b>	Kvalitativ. Gruppdiskussion, 17 pojkar, 16 flickor, 16-18år Uppfattning om intention att delta i idrott och fysisk aktivitet påverkas av uppfattning av den egna rörelseförmågan. Miljö och sociala förhållanden, som är föränderliga, kan dock också ha betydelse.
<b>Okely, Booth, Pattersson 2001, Australien</b>	Kvalitativ. 45 skolor (två klasser/skola)13, 15år Samband mellan rörelseförmåga och graden av deltagande i organiserad fysisk aktivitet kunde konstateras. Tydligare samband hos flickor än pojkar. Svagare samband med oorganiserad verksamhet.
<b>Fairclough &amp; Stratton 2005, Storbritannien</b>	Kvantitativ. Mäta aktivitetsnivåer, 62 pojkar, 60 flickor, 11-14år Elever med högre fysisk förmåga är mer aktiva än övriga. Lagspel genererade i högre aktivitet än rörelseaktiviteter. Målet är att minst 50% av rekommenderad MVPA-nivå (moderate to vigorous physical activity /motion-ansträngande aktivitet) ska uppnås under PE( dvs. 30min, rekommenderat=60/dag). Eleverna uppnådde ej rekommenderade MVPA-nivåer under mätta lektioner. Men i kombination med annan fysisk aktivitet kan skolidrott bidra till elevers hälsa. Elever med låg aktivitetsnivå kan dock direkt ha nytta av enbart undervisningen.

\* Brooks & Magnusson 2006, Knowles, Niven, & Fawkner 2011, Gibbons, Humber 2008

Elever menar att man genom fysisk aktivitet uppnår sociala mål i den bemärkelsen att det är ett sätt att träffa och umgås med andra. Det framkommer även hälsoorienterade mål med fysisk och mentalt välmående som följd av fysisk aktivitet (Barnett, Cliff, Morgan, Beurden 2013). Orsaker till att inte delta i fysisk aktivitet och idrott visar sig bero på bristande självförtroende och rädslan att misslyckas, vilket är särskilt påtagligt i undervisning där tävlingskulturen är framträdande (Knowles, Niven, & Fawkner 2011). Däremot lyfts tävlingsmomentet fram som motiverande för elever med idrottslig bakgrund oavsett kön så i den bemärkelsen handlar snarare om erfarenhet än kön. För en del är uppfattningen av att vara bra eller dålig inom idrott motiverande eller omotiverande att ägna sig åt fysisk aktivitet. Känner man sig bra på något menar elever att det är mer sannolikt att man tycker det är roligt och fortsätter, och tvärtom. Dessa förhållanden är dock, enligt eleverna, inte en självklarhet då omgivande

miljö och sociala förhållanden, vilka är föränderliga, kan ha inflytande på intressen. En person vars intressen inte är att ägna sig åt fysisk aktivitet kan alltså genom förändrade förhållanden ändra uppfattning och i slutändan ändå ha en aktiv livsstil (Barnett, Cliff, Morgan, Beurden 2013).

I en intervjustudie framkommer det att den egna uppfattningen av fysiska förmågan har en betydande roll för viljan att ägna sig åt fysisk aktivitet då känslan av att ha en fysisk kompetent kropp stärker självförtroendet. Om de här faktorerna är avgörande för att upprätthålla en fysiskt aktiv livsstil menar författarna att elever måste få tillräckligt med tid till utveckling av färdigheter och innehåll som känns meningsfullt och väcker intresse (Brooks & Magnusson 2006; Gibbons, Humber 2008). Studier där aktivitetsnivåer under lektioner mättes betonar också vikten av motorisk färdighet då elever med mer utvecklad fysisk förmåga tenderar att vara mer aktiva än de som uppskattas ha lägre förmåga. Om en elev då inte innehar fundamental motorik inom en specifik aktivitet eller uppgift äventyras dennes möjlighet att få ett positivt och meningsfullt deltagande (Fairclough & Stratton 2005). Ytterligare studie där sex grundläggande färdigheter (springa, vertikal hopp, fånga, överhandskast, forehandsslag och spark) mättes tyder på samband mellan rörelseförmåga och graden av organiserad fysisk aktivitet. Detta belyser vikten av att utveckla motoriska färdigheter för att öka deltagande i organiserad fysisk aktivitet. Dock är förbindelsen svagare med oorganiserad aktivitet och en trolig anledning menar författarna är att de färdigheter som testades i studien är av mindre relevans i oorganiserad aktivitet än organiserad. Sambanden visar sig även något starkare hos flickor än hos pojkar och en möjlig anledning till detta menas vara skillnader på social acceptans angående idrottsverksamhet bland flickor och pojkar. Deltagande i idrottsverksamhet bland flickor tenderar av olika sociala uppfattningar att vara mindre accepterat än bland pojkar därför är det endast flickor med hög kompetens som fortsätter idrotta (Okely, Booth, Patterson 2001). En annan studie pekar också på sociala faktorer som har betydelse för fysisk aktivitet samt värdet av en fysisk identitet. I en jämförelse mellan två idrottsprogram framkom det att program där övervakning av kropp och prestation står i fokus främjar redan fysiskt kompetenta elever samtidigt som övriga elever snarare marginaliseras. Genom att istället värdera engagemang och deltagande upphör kategorisering av presterande och icke presterande elever. Istället tilldelas elever en positiv fysisk identitet vilket innebär att oavsett förkunskaper bli sedd och betraktad som en individ med förmågor och potential till vidare utveckling. Det här har positiv inverkan på välbefinnande och ger även ett förbättrat klimat mellan elever. Positiv uppmärksamhet och feedback från lärare har alltså stor betydelse för att stärka ett fysiskt självförtroende och viljan att vara fysiskt aktiv (Brooks & Magnusson 2006).

För att sammanfatta leder alltså sociala och hälsoorienterade mål ungdomar till att ägna sig åt fysisk aktivitet medan bristande självförtroende och rädsla för att misslyckas har motsatt effekt. Att ha och uppleva fysisk förmåga kan vara avgörande för självförtroendet och viljan att ägna sig åt fysisk aktivitet, lika viktig är känslan av att ha en positiv fysisk identitet. Dock kan en individs omgivande miljö och sociala förhållanden också ha inverkan på intresset till fysisk aktivitet och eftersom dessa fenomen i högsta grad är föränderliga kan också gamla vanor förändras.

### 4.3. Undervisningsformens inverkan

Under tredje och sista temat tar jag med hjälp av nio artiklar upp hur olika lärarmetoder kan påverka elevens upplevelse av undervisningen och fysisk aktivitet. Fyra artiklar är återkommande från tidigare teman och är markerade med (\*):

<i>Författare/År/ Land</i>	<i>Metod/Resultat/ Slutsats</i>
<b>Cothran, Hodges &amp; Kulinna 2006, USA</b>	Kvalitativ. Gruppintervju, 26 pojkar, 44 flickor, 11-14år Elever i studien ser mer positivt på lärarcentrerad undervisning än elevcentrerad. Direkt instruktion upplevs inte lika kul som kamrat- och frågebaserad undervisning men att den leder till mer lärande. Kunskap är något man främst inhämtar från någon kunnigare (lärare, expert etc.)
<b>Senne, Rowe, Boswell &amp; Decker, Douglas 2009, USA</b>	Kvantitativ. Fallstudie, Observation, 105 flickor, 101 pojkar, 12-14år, fyra lärare (2 kvinnliga, 2 manliga) Olika sorters innehåll leder till olika hög aktivitetsgrad (fysisk träning, skicklighetsövning och spel hade högst MVPA). Vanlig traditionell instruktion och ledarskap hade negativ inverkan på aktivitetsgraden. Aktiv demonstration har positiv inverkan på aktivitetsgraden.
<b>Fairclough, Stratton &amp; Baldwin 2002, Storbritannien</b>	Kvantitativ. Frågeformulär, 89 skolor, 51 Lärare, separerad undervisning efter kön Lagspel prioriteras i skolornas läroplaner på bekostnad av livstidsaktiviteter. Andelen livstidsaktiviteter var 36,2% större i flickklasser än i pojkklasser. Manliga lärare stod för större utbud av lagspel och jämfört med kvinnliga lärare. Aktiviteterna bör ha ett överföringsvärde från ungdomen till vuxenlivet så eleverna kan ha nytta av dem efter skoltid.

\* Brooks & Magnusson 2006, Cecchini, et.al 2014, Gibbons & Humber 2008, Fairclough & Stratton 2005

Studier pekar på att läraren och olika undervisningsmetoder kan ha en avgörande roll för elevers fysiska aktivitet både på skolidrotten och fritiden (Brooks & Magnusson 2006; Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez 2014; Fairclough, Baldwin, Stratton 2002; Cothran, Hodges Kulinna 2006; Fairclough & Stratton 2005). Bland annat visar en amerikansk studie samband mellan olika lektionskontexter och aktivitetsgrad. Aktivitetsbaserat innehåll med fokus på motoriska färdigheter och lagspel genererar i högre aktivitetsgrad jämfört med andra moment. Av det här dras slutsatsen att motoriskt utvecklande aktiviteter utgör en betydande roll för att främja fysisk aktivitet hos ungdomar vilket lärare bör beakta i valet av lektionsinnehåll (Senne, Rowe, Boswell, Decker & Douglas 2009). I en brittisk studie understryker författarna vikten av att lärare med syfte att förbereda elever för en fortsatt aktiv livsstil överväger vilka aktiviteter som har bäst överföringsvärde. Detta av anledning för att innehållet ska vara meningsfullt. Samma studie visar dock att lagspel prioriteras i ordinarie läroplaner på bekostnad av livstidsaktiviteter i brittiska skolor. Andelen livstidsaktiviteter visar sig även vara större i flickklasser än i pojkklasser och manliga lärare använder lagspel i sin undervisning oftare än kvinnliga. Att undervisningen utformas på detta sätt menar författarna troligen beror på en kombination av begränsande nationell läroplan, traditionella könsmonster, lärarens ämneskunskaper och påverkan från media (Fairclough, Baldwin, Stratton 2002). Ytterligare en brittisk studie, i vilken man undersökte skolidrottens bidrag till ungdomars hälsa, visar att elever under observerade lektioner bara uppnådde en tredjedel av rekommenderade MVPA-nivåer. Författarna menar att ämnet i kombination med annan aktivitet ändå kan bidra till elevers hälsa och att elever med låg aktivitetsnivå generellt kan ha direkt nytta av enbart undervisningen (Fairclough & Stratton 2005).

Resultat i en kvantitativ undersökning tyder på samband mellan lärarens beteende och aktivitetsgraden hos elever under lektioner (Senne, Rowe, Boswell, Decker & Douglas 2009). Aktiv demonstration och främjande av motionsvanor leder till högre aktivitetsgrad jämfört med vanligt instruerande (Senne, Rowe, Boswell, Decker & Douglas 2009). Däremot visar en studie att många elever föredrar vanlig lärarledd undervisning. De menar att direkt instruktion från läraren inte är lika roligt som mer elevledd undervisning men att kunskap främst erhålls från någon kunnigare än en själv, i detta fall läraren. Samtidigt menar en annan grupp elever att självständigt lärande är bättre, de tycker man lär sig mer på att undersöka och prova själv utan att läraren kommer med direkta anvisningar (Cothran, Hodges Kulinna 2006).

Ett interventionsprogram i skolidrotten, med utgångspunkt i *the achievement goal theory* (mastery-orienterat) och Epstein's TARGET-strategier, visar sig ha en positiv effekt på elevers intention till att vara fysiska aktiva då resultat pekar på förhöjda aktivitetsnivåer under observerade lektioner. Strategierna inverkade även positivt på elevers LTPA-nivåer (leisure-time physical activity) under de tre månader som programmet användes i undervisningen (Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez 2014). Genom intervjuer och frågeformulär ger elever uttryck för att fokus på individuell utveckling skapar förutsättning för en tryggare miljö där kravet på prestation minskar. Att dessutom ge elever större inflytande över undervisningen och sitt eget lärande visar sig ha positiv verkan på intresse och motivation för skolidrott och fysisk aktivitet (Brooks & Magnusson 2006).

I sammanfattande mening leder alltså olika aktiviteter till olika hög aktivitetsgrad, likaså tenderar lärarens instruktionsmetoder att påverka. Med syfte att förbättra hälsan bland unga har motoriskt utvecklande aktiviteter en betydande roll då den här aktivitetsformen genererar i högre aktivitetsgrad jämfört med andra moment. Ett meningsfullt lektionsinnehåll där eleven kan känna att de har förmågan att delta är av största vikt för en positiv upplevelse av fysisk aktivitet, samt för att motivera och förbereda elever för ett fortsatt aktivt liv efter skoltid.

## 5. Diskussion

Denna litteraturstudie behandlar olika faktorer som har betydelse för upplevelsen av fysisk aktivitet och hur läraren kan skapa en inlärningsmiljö där förutsättning ges för en fortsatt aktiv livsstil. Resultatet utmynnade i tre övergripande teman som visar att det finns flera olika faktorer som bidrar till elevers upplevelse av fysisk aktivitet och mest framstående var sociala förhållanden, den fysiska omgivningen samt den fysiska förmågan. Först diskuteras den metod som valts för studien och därefter presenteras resultatdiskussion om olika villkor mellan pojkar och flickor inom idrottskulturen och skolämnet idrott och hälsa. Därefter följer ett avsnitt om den fysiska förmågan och vad den kan ha för betydelse.

### 5.1. Metoddiskussion

#### 5.1.1. Sökstrategi

Beträffande sökord och sökstrategi upplevde jag det till en början relativt svårt på grund av att det valda ämnet kan vara ganska brett och för att det tog tid innan jag kom underfund med själva sökprocessen. På grund av det breda ämnet var det en utmaning att finna specificerande sökord och kombinationer då det till en början föreföll något förvirrande vad jag faktiskt var ute efter. Med avseende att underlätta sökningen övervägde jag därför formuleringen av syfte och frågeställningar ytterligare en gång vilket utmynnade i en mindre omformulering.

Ursprungligt: ”Syftet med litteraturstudien är att identifiera vad som karaktäriserar undervisning som främjar utveckling av kunskap och intresse för fysisk aktivitet.”

Omformulerat: ”Syftet med litteraturstudien är att identifiera faktorer i idrottsundervisningens inlärningsmiljö som skapar förutsättning för fortsatt fysisk aktivitet.”

Boolesk sökteknik är det som använts med ett flertal sökord och kombinationer för att hitta vetenskapliga artiklar (Friberg 2006). De sökord som främst vart återkommande i sökningarna är physical, education samt activity. Vid närmare eftertanke kan detta val betraktas som en ganska snäv utgångspunkt för det valda ämnet, men det är troligt att detta blev en konsekvens i försöket att begränsa urvalet till skolungdomar. En bredare uppsättning sökord kan tänkas ha utmynnats i ett annorlunda urval av artiklar vilket troligtvis kunde haft ett annorlunda utfall i resultatet. De valda artiklarna gav dock ett rimligt resultat, men trots många sökningar kom jag över flera av artiklarna mer än en gång under sökningsprocessen. Baserat på detta kan man dra slutsatsen att många av sökorden egentligen stod något nära varandra och att jag kunde tjänat på att omarbota valet av sökord något, antingen för att lämna plats för bredare kombinationer eller för att spara tid. En fördel är att det inte blev en för stor spridning inom ämnet utan de variabler som resultatet baseras på är återkommande i flera av artiklarna. På så sätt underbygger vissa av studierna varandra vilket kan ses som en styrka snarare än en svaghet.

Gällande exkluderingen av artiklar var den främsta anledningen till exkludering studier med utgångspunkt i psykologiska teorier. Då majoriteten av sökträffarna pekade på bristande motivation och inre psykologiska processer som främsta orsak till frånvaro från idrottsundervisningen var sökningsprocessen tämligen svår. Att finna studier som helt bortsåg från dessa faktorer var en utmaning och det är svårt att helt och hållet undgå det psykologiska ämnet. Trots avsikt att hålla mig till fysiska och sociala faktorer har jag i viss mån fått förhålla mig till psykologiska influenser.

### **5.1.2. Analys av artiklar - fördelar och nackdelar**

Litteraturstudien är baserad på totalt tolv studier varav sju av kvalitativ design, tre kvantitativa samt två interventionsstudier. Anledningen till denna fördelning är att jag främst hade för avseende att utgå ifrån ett elevperspektiv. I frågor som rör elevers uppfattning och upplevelser ansåg jag att det faller sig lämpligt att utgå mer ifrån studier med kvalitativ ansats. Däremot kan kvantitativa studier medföra värdefull information som ett komplement till kvalitativa eftersom en upplevelse kan skilja sig från vad som faktiskt sker i praktiken. Interventionsstudierna var av intresse då programmets innehåll var återkommande som variabler i övriga studier. I de kvalitativa studierna var det främst intervjuer och observation som användes, med andra ord induktiv metod. En fördel med att använda dessa metoder kan vara att unika företeelser framhävs och möjligheten att konkretisera framkomna resultat ökar, vilket gör det enklare att tolka och förstå. Det kan ge en bättre beskrivning av förbindelser mellan olika individer och sociala grupper. Induktiv metod gör det även möjligt att förändra redan etablerade ”sanningar” och därmed upptäcka nya. Svårigheter med induktiv metod är att i och med unika företeelser kan studien ha en begränsad räckvidd och att det därför är svårt att generalisera resultatet. Vidare nackdel med intervjuer och observation är att de tillfrågade betar sig eller svarar annorlunda på grund av situationen att bli observerad, tillförlitligheten måste därför ifrågasättas. Urvalet kan dessutom bli skevt eftersom intresset att ställa upp varierar men i de aktuella artiklarna framgår det att om så är fallet har forskarna tagit hänsyn till detta i sin analys.

Analysarbetet av kvantitativa studier upplevdes som mer krävande än kvalitativa då de innehöll fler, för mig, okända termer och statistiska mätverktyg. I och med att artiklarnas utformning var relativt ny för min del var det till stor hjälp i analysarbetet att använda en bedömningsmall för att bedöma studiens kvalitet. Det är att föredra om en aktuell studie uppfyller alla stegen i mallen men under arbetets gång insåg jag att så inte var fallet för de valda artiklarna. Då det handlade om frågeställningar som ”Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?” eller ”Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?” gjorde jag bedömningen att ändå gå vidare då min uppfattning är att min tolkning av resultaten i de aktuella studierna inte varit annorlunda även om de svarat mot dessa. Oavsett studiedesign var även engelska lexikon till god hjälp för att undvika missstolkningar. Att använda en sammanfattande matris (bilaga B) över de vetenskapliga artiklarna underlättade för att dela in dess information i de huvudteman som resultatdelen baseras på.

Beträffande de valda artiklarna har ett flertal av dem inte direkt samma syfte som studiens frågeställningar, däremot är de användbara eftersom de undersöker ungdomars intention till fysisk aktivitet i relation till flera olika variabler. Därför kan det snarare vara fördel att ha något större antal artiklar, tolv stycken, för att få en bredare bild av elevers perspektiv på skolidrott och fysisk aktivitet. Däremot är ingen av artiklarna från Sverige vilket kan ses som en nackdel i den bemärkelsen att resultatdelen inte alls baseras på svenska skolungdomar. Då litteraturstudiens bakgrund redan grundar sig i svenska studier anser jag att det kan vara lärorikt med internationella studier för att få en inblick i metoder och förhållningssätt från andra länder. De valda artiklarna är från USA, Kanada, Storbritannien, Skottland, Australien och Spanien vilket, utöver de spanska studierna, egentligen inte är en stor spridning rent kulturmässigt. Även om det finns skillnader i skolsystem så ger det geografiska urvalet ändå en gemensam bild av skolungdomars perspektiv då kulturerna överlag är relativt lika varandra, även den svenska. Detta kan vara fördelaktigt då resultatet inte blir så spritt vilket också underlättar applicering till svenska förhållanden. I bildande syfte hade spridningen kunnat vara större världen över men då kanske på bekostnad av överförbarheten. För att ta Asien som exempel, kulturellt och förhållandemässigt kan det se det väldigt annorlunda ut jämfört med i västerländska länder. En studie av Nermfors & Asplund (2012) pekar exempelvis på att undervisningen i Kina präglas av att lära sig mycket fakta utantill och att det är ett stort antal elever på en enda lärare. Lärarens roll blir därmed betydligt mer dominant vilket innebär att förhållanden och elevperspektiv hamnar på ett plan som för denna litteraturstudie inte är helt relevant. Däremot verkar det kinesiska skolsystemet gå mot en inriktning som påminner om den svenska skolan då en skolreform genomförts i syfte att minska lärarens dominans och ge eleverna mer utrymme för delaktighet. Det är därför inte orimligt att anta att det finns fler likheter och möjligheter för utbyten med kinesiska skolsystemet än vad den förutfattade bilden av den kinesiska pluggskolan med hårt drillade elever ger uttryck för. Något som kan vara fördelaktigt med tanke på att kinesiska skolelever placerar sig i topp i Pisa-testerna medan svenska ungdomar snarare halkar efter (Skolverket 2013, Bildningsbyrån 2012).

### **5.1.3. Analys av artiklarna i relation till svensk litteratur**

Som nämnt ovan är de granskade artiklarna från andra länder än Sverige, däremot har jag valt att använda mig av svensk litteratur som är inriktade på svenska förhållanden för att diskutera resultatet. Fördelen med att diskutera internationell litteratur med hjälp av svensk litteratur är att det kan underlätta ett särskiljande mellan problem på lokal nivå och problem som är av mer internationell karaktär. Genom att eliminera faktorer till problem som ligger på en lägre nivå och som kanske kräver särskilda lösningar kan man urskilja och belysa större problem som sträcker sig längre och är mer omfattande samt identifiera eventuella kunskapsluckor inom området. Däremot kan en nackdel med att ställa svensk litteratur mot internationell vara att även om resultaten i de olika studierna överensstämmer kan resultatet bero på olika saker, exempelvis på grund av olika skolsystem eller kulturella skillnader på samhällsnivå och på grupp- och individnivå. Detta är något att ta hänsyn till i vidare diskussion.

## 5.2. Resultatdiskussion

En sammanställning av studiernas resultat gav en inblick i faktorer som är viktiga för att ungdomar ska uppskatta idrott och fysik aktivitet. De granskade artiklarna är internationella och behandlar kontext från respektive länder men i diskussionen kring frågan om kön och de förväntningar som pojkar och flickor ställs inför använder jag främst svensk litteratur.

### 5.2.1. Olika villkor för pojkar och flickor

Det sammanställda resultatet av de granskade artiklarna pekar på att flickor i större utsträckning påverkas av omgivande faktorer på ett sätt som är avgörande för att över huvud taget vilja delta i skolidrott och fysisk aktivitet. För pojkar däremot tycks deltagandet snarare vara mer av en självklarhet men att graden av nöje varierar. Detta ger intrycket att flickor och pojkar deltar i samma undervisning men på olika villkor. Det framkommer bland annat att flickor och pojkar inte alltid tilldelas samma utrymme i undervisningen utan att det främst är pojkarnas behov som hamnar i framkant vilket sätter flickor i en position där de blir åsidosatta (Brooks & Magnusson 2006; Fairclough, Stratton & Baldwin 2002; Okely, Booth, Pattersson 2001; Gibbons & Humber 2008; Knowles, Niven & Fawkner 2011; Flory & McCaughy 2011).

Att flickor och pojkar undervisas på olika villkor diskuteras i en studie av Redelius & Fagrell (2007) som syftar till att belysa villkoren för flickor och pojkar i idrott och hälsa med fokus på sexualitet och normalitet. Utifrån intervjuer med svenska elever menar de att flickor och pojkar kan placeras in i olika positioner som de antingen rättar sig efter eller också utmanar. Egenskaper som förknippas med att vara "normal" eller straight flicka är god koordination, rytmik, bristande självförtroende och en motvilja att uppträda tävlingsinriktat och aggressivt i undervisningen, medan pojkar snarare förväntas att uppvisa dessa beteenden förutom när det kommer till estetiska moment. Överträder man dessa gränser rubriceras pojkar som "böjiga" och flickor som "bitchiga" eller "maskulina" vilket sträcker sig utöver det "normala" och klassas som negativt. Dessa fastslagna föreställningar om könsroller kan vara förklaring till eventuella skillnader i social acceptans kring idrottsverksamhet bland pojkar och flickor som framhålls i resultatet. Flickor lyfts fram som mindre accepterade vilket sammankopplas med att sambandet mellan fysisk förmåga och idrottsverksamhet tycks vara starkare hos flickor än hos pojkar (Okely, Booth, Pattersson 2001). Detta skulle leda till att det framförallt är flickor med hög fysisk kompetens också ägnar sig åt fysisk aktivitet vilket i sin tur kan vara en tänkbar anledning till ett mindre antal kvinnliga idrottsutövare. I den riksomfattande studien från 2001 framkommer det att pojkar i större utsträckning än flickor uppvisar större nöje och självförtroende inför ämnet idrott och hälsa (Larsson, Redelius & Fagrell 2005). Larsson, Redelius & Fagrell (2005) menar att detta resultat troligen uppfattas som helt naturligt då den vanligaste uppfattningen är att pojkar rent generellt är mer intresserade av fysisk aktivitet och idrott än flickor, framförallt när det kommer till tävling och prestation. Detta återspeglas även i resultatet då det framkommer att flickor ibland till och med föredrar att ha särundervisning på grund av uppfattningen att pojkar bidrar till ett tävlingsinriktat klimat, vilket de menar ökar känslan av prestationsångest och därmed påverkar självförtroendet negativt (Knowles, Niven,



& Fawkner 2011). Frågan är om separat undervisning mellan pojkar och flickor är positivt eller om det skulle ha motsatt effekt och stärka eventuella föreställningar om traditionella könsroller. Då detta inte framkommit varken i de analyserade artiklarna eller i genomgångna svenska studier kan detta vara ett ämne som kräver ytterligare granskning för framtida idrottsundervisning.

På grund av förutfattade meningar om könsroller tycks flickor och pojkar alltså ha vissa roller att förhålla sig till i förhållande till idrottsämnet och idrott i allmänhet. I avhandlingen *Flickor och pojkar i idrottens läromedel* diskuterar Karin Grahn (2008) utifrån befintlig forskning om hur genus konstrueras inom och genom idrotten. Det framkommer att genus skapas genom kulturella och sociala förståelser av kön vilket i sin tur synliggör hur föreställningar om kön blir till i olika situationer och sammanhang. Hon lyfter fram idrottens genusordning vilken baseras på två huvudsakliga principer, isärhållning och rangordning (hierarki) vilka särskiljer könen i tävling och träning genom uppdelning baserat på fysiska, psykiska och sociala skillnader. Dam- respektive herridrott tar utgångspunkt i uppfattningen om att män har fysiskt högre förmåga än kvinnor. Historiskt och kulturellt sett har uppfattningen varit att den ”högpresterande kroppen” sätter normen för vad som är eftersträvänsvärt. Styrka, aggressivitet och muskler symboliserar den manliga aspekten av idrott vilket kvinnor jämförs mot och blir därmed konstruerade som underlägsna. Följden på detta har utmynnat i föreställningen om att en högpresterande kropp är en manlig kropp. Grahn (2008) menar därpå att idrotten skiljer på kön i träning och tävling oavsett om fysisk förmåga är avgörande eller inte, och att idrotten därmed inte enbart bygger på skillnader mellan könen utan att den även konstruerar dem. Särskiljandet och den högpresterande manliga kroppen har varit tämligen oproblematiserat vilket lett till att genusordningen i idrott tas för givet både av den som utformar aktiviteter men även de som utför den. Hon menar vidare att kvinnor snarare ”formas” för att passa in i idrotten istället för att idrotten formas för att passa kvinnor (Grahn 2008). Detta kan vara en förklaring till att inställningen och upplevelsen av idrott ibland skiljer sig mellan pojkar och flickor. Det kan grunda sig i sedan länge existerande sociala konstruktioner vilket också kan påverka omgivningens förväntningar på specifika beteenden beroende på om man är pojke eller flicka.

I resultatet framkommer det även att vissa aktiviteter i skolidrotten tycks värderas högre än andra. I brittiska skolor är lagspel vanligare bland pojkklasser respektive manliga lärare medan livsstilaktiviteter i högre grad bedrivs i flickklasser och med kvinnliga lärare (Fairclough, Baldwin, Stratton 2002). I valet av aktiviteter stämmer dessa mönster överens med den svenska idrottsundervisningen då livstidsaktiviteter som dans och rörelseaktiviteter, som är populärast bland flickor, hamnar i skuggan av bollaktiviteter, vilket genererar högre aktivitet bland pojkar (NU-03). Sandahl (2004) beskriver det faktum att lärares bakgrund inom idrottsverksamheten ofta har inverkan på lektionsinnehållet. Med tanke på de sociala konstruktioner och förväntade beteenden inom idrottskulturen som diskuterats ovan är det inte orimligt att anta att kön också påverkar valet av idrott eller fysisk aktivitet. Om så är fallet kan detta också vara anledning till att olika lärare prioriterar olika aktiviteter i sin undervisning, och med influenser från idrottskulturen är det också en trolig förklaring till att bemötandet av och förväntningarna på pojkar och flickor i vissa praktiker ser olika ut. Svenska skolan har dock

uppgiften att motverka traditionella könsmonster och kränkande beteenden i avseende att ge elever utrymme att utvecklas efter sina förutsättningar oavsett könstillhörighet eller sexuell läggning (Skolverket 2011). Men så länge förställningen av det manliga könet samt aktiviteter som är populärast bland pojkar ligger till grund för utformningen av idrottsverksamhet och därmed skolidrotten så tenderar ämnet också att utformas som mer passande för pojkar än för flickor.

Det konstateras dock att inställningen till idrott fysisk aktivitet inte alltid är densamma för alla pojkar, eller flickor för den delen. Till skillnad från de flesta av studierna i resultatet framgår det i en intervjustudie av Barnett m.fl. 2013 att tävlingsmomentet kan vara lika motiverande för flickor som för pojkar då den gemensamma nämnaren är att dessa ungdomar ägnar sig åt idrott. Detta innebär att inställningen snarare handlar om erfarenhet av fysisk aktivitet än om kön. Uppföljningsstudier av Redelius (2004) som tidigare redovisats i denna litteraturstudie visar dessutom samband mellan valet av fritidsaktiviteter och inställningen till ämnet oavsett kön. Flickor och pojkar som ställer sig positiva till fysisk aktivitet och idrott har som gemensamt att de oftast är medlemmar i en idrottsförening. Istället pekar man på slutsatsen att det är lika stora skillnader mellan som inom könen och att det därför är svårt att hävda att pojkar och flickor är två homogena grupper (Larsson, Redelius & Fagrell 2005). Det betyder att det nödvändigtvis inte är flickor generellt som är den mest utsatta gruppen utan de elever som av olika anledningar inte ägnar sig åt fysisk aktivitet på fritiden, oavsett kön, är den grupp som är i störst behov av en stöttande miljö. Det är därför viktigt att lärare är medvetna om sina elevers bakgrund och vilka förutsättningar som finns för att kunna forma en inkluderande och meningsfull undervisning.

Faktum är att det fortfarande kvarstår problematik gällande genus i förhållande till sport och idrott. I de flesta länder är idrotten en integrerad del i kulturen men det finns regioner där idrott och sport inte anses lämpligt eller önskvärt för flickor och kvinnor på grund av sociokulturella och religiösa normer (United nation 2008). Vad som anses manligt och kvinnligt inom en kultur har alltså betydelse för vilka tillgångar och möjligheter män och kvinnor har att delta i idrottsverksamhet (United Nation 2008, Grahn 2008). Detta innebär att skillnaden mellan länder är kulturellt betingad. Den svenska kulturen präglas av en jämställd ideologi om genus då pojkar och flickor tillskrivs lika rättigheter att ta del av bland annat utbildning och idrottsverksamhet (SOU 2005:66). Genom Sandahls (2004) fastställande av sambandet mellan idrottsrörelsen och utformningen av skolämnet idrott och hälsa kan man även anta att idrotten har en inflytelserik och betydande roll i det svenska samhället. Till skillnad från kulturer där kvinnor inte tillskrivs samma rättigheter som män så är det svenska samhället tillåtande i den bemärkelsen att alla ges förutsättningar att utvecklas och ta del av samtliga samhällsarenor oavsett kön.

Man kan därmed dra slutsatsen att jämställdhet inom idrott är beroende av ideologin om genus och att kulturella normer som är starkt inbitna också är svåra att förändra. Detta tycks vara ett övergripande problem i västerländsk kultur då flera av de analyserade artiklarna lyfter fram liknande problematik med olika villkor för flickor och pojkar (Brooks & Magnusson

2006; Fairclough, Stratton & Baldwin 2002; Okely, Booth, Pattersson 2001; Gibbons & Humber 2008; Knowles, Niven & Fawkner 2011; Flory & McCaughy 2011). Trots globala insatser i syfte att belysa vikten av kvinnors inflytande i idrotten samt idrottens potential att uppnå jämställdhet visar rapporter att omfattningen av diskriminering av kvinnor och flickor inom idrotten kräver ytterligare åtgärder och framgångsrika strategier (United nation 2008). För att uppnå jämställdhet inom idrottskulturen tycks en generell förändring av föreställningen om kön vara nödvändig. Då problematiken tenderar att kvarstå kan genusförhållanden inom idrott och därmed idrottsundervisningen behöva problematiseras och kritiskt granskas.

### **5.2.2. Fysisk förmåga ger förutsättning för en aktiv livsstil**

Att både ha och uppleva fysisk förmåga har i ett flertal studier visat sig ha en betydande roll för att känna sig bekväm i ämnet idrott och hälsa och med fysisk aktivitet i allmänhet. Den fysiska förmågan är dessutom förenad med självkänslan och vilken fysisk identitet man tillskrivs. Elever som upplever att de har den fysiska förmåga som krävs för att utföra aktiviteter känner sig duktigare och tycker det är roligare vilket gör att motivationen att delta ökar. Tvärtom är det för de elever som känner sig begränsade och otillräckliga eftersom det tär på självförtroendet vilket i sin tur snarare leder till negativa upplevelser av idrottsundervisningen och fysisk aktivitet. Naturligt för många blir istället att vilja undvika sådan verksamhet (Barnett, Cliff, Morgan, Beurden 2013; Brooks & Magnusson 2006; Okely, Booth, Pattersson 2001; Fairclough & Stratton 2005; Gibbons & Humber 2008; Knowles, Niven, & Fawkner 2011).

Upplevelser av denna karaktär tycks även förekomma bland svenska ungdomar då studier framhåller skoltrötthet, negativ kroppsuppfattning, bristande självförtroende samt upplevd press på att man måste vara på ett visst sätt för att bli accepterad som anledningar till att elever inte vill delta i undervisningen av idrott och hälsa (Larsson 2003; Redelius 2004). Larsson (2003) menar även att man kan betrakta de främsta orsakerna till frånvaro i skolidrotten som psykologiska och sociala snarare än fysiologiska. Därpå betonar hon vikten av lärarens kunskap om dessa förhållanden för att sedan ha verktygen att undanröja faktorer som hindrar elever att vilja delta i undervisningen. Liknande uppfattning uttrycks av författarna i en av de brittiska resultatstudierna som också framhåller sociala faktorer som avgörande samt att fokus på prestation är marginaliserande och missgynnande av elever som inte har en bakgrund som fysiskt aktiva. Undervisning som snarare värderar deltagande och engagemang ger förutsättning för ett positivt klimat och ger alla elever möjlighet, oavsett bakgrund, att bygga upp en positiv bild av sin fysiska identitet vilket i sin tur skulle öka självförtroendet och motivationen att vilja delta (Brooks & Magnusson 2006). Om fallet är att sociala och psykologiska faktorer är främsta orsaken till frånvaro från idrottsundervisningen är det angeläget att lärarstudenter i sin utbildning får gedigen kunskap om dessa förhållanden för att kunna hantera dem.

Vidare lyfts den motoriska färdigheten fram som betydelsefull för graden av fysisk aktivitet. Detta skulle kunna förklaras genom den hierarkiska modellen CY-PSPP (Children and Youth Physical Self-Perception Profile) som beskriver uppbyggnaden av vår självkänsla, vilken är aktuell då det handlar om de förhållningssätt eleven har till sig själv. Byggstenarna som lyfts fram är fysisk, social och kognitiv självkänsla, varpå den fysiska självkänslan utgörs av fysisk

kompetens (motorik), kroppsattraktivitet, fysisk styrka och fysisk kondition (Raustorp 2004). Detta innebär att självkänslan är beroende av ett antal faktorer, både av inre och yttre karaktär, däribland av motoriska färdigheter vilket är väsentligt för idrottsämnet. Denna modell kan även vara en förklaring till de sociala och psykologiska faktorer som tidigare nämnts vilka också har betydelse för deltagandet i idrottsundervisning och fysisk aktivitet. Vidare fastslår dessutom Ericsson & Karlsson (2010) att motoriken hos ungdomar förbättras genom utökad mängd fysisk aktivitet och motorisk träning. Gällande hanteringen av negativa psykologiska och sociala faktorer kan man dra slutsatsen att dessa kan bli mer åtkomliga genom att förbättra de fysiska. Vidare skulle alltså bättre rörelseförmåga kunna leda till bättre självkänsla och positiva upplevelser av idrottsundervisningen vilket också kan skapa förutsättning för ett fortsatt intresse för fysisk aktivitet. Hur mycket tid idrottslärare lägger på aktiviteter i syfte att utveckla elevers rörelseförmåga tycks vara en fråga värd närmare undersökning.

Som nämnt i resultatet och i tidigare diskussion förekommer det både i brittiska och svenska skolor att vissa aktiviteter och idrotter ibland prioriteras på bekostnad av andra i idrottsundervisningen, vilket främst tenderar att endast lämpa sig för en del av elevgruppen (Fairclough, Baldwin, Stratton 2002; Larsson, Redelius & Fagrell 2005; NU-03). I syfte att ge alla elever förutsättningar att utveckla en god kroppsuppfattning och tilltro till sin fysiska förmåga och därmed bidra till en fortsatt aktiv livsstil kanske det därför krävs en förändring i den traditionella idrottsundervisningen som bedrivs i dessa skolor. Engström (2008), vars studier uppvisat skillnader på motionsvanor i ungdomsåren och vuxen ålder, menar att aktiviteter med attribut från motionsformer som är vanligare ibland vuxna med fördel kan användas i idrottsundervisningen för att skapa förutsättningar för fortsatt fysisk aktivitet. Motoriskt utvecklande aktiviteter, exempelvis dans och gymnastik, och så kallade livstidsaktiviteter borde därmed tilldelas större utrymme i undervisningen än vad den nationella utvärderingen av ämnet från 2003 gett uttryck för (NU-03).

Vidare menar Kirk (2010) att tidiga erfarenheter av ett brett aktivitetsutbud med fokus på lek och rekreation har betydelse för utvecklingen av färdigheter som krävs för att underlätta och motivera ett fortsatt engagemang och deltagande i diverse rörelsekulturer. Studier talar dessutom mot tidig specialisering inom en sport i syfte att kvarhålla motivationen för fysisk aktivitet. Runt 7-12 års ålder börjar den kognitiva mognaden hos barn genomgå en förändring vilket gör att medvetenheten kring de egna förmågorna ökar. Denna fas tycks dessutom sammanfalla med det skede då många går med i idrottsverksamhet där förmågor och prestation bedöms i jämförelse med andra. Därmed poängteras det att det efter denna period är för sent att introducera ungdomar för aktivitetsformer med fokus på lek och med syfte att vara fritt från granskning utifrån, eftersom motivation och självuppfattningar då redan etablerats (Kirk, 2010:242). Om barn redan från tidig ålder får möjlighet att påbörja bemästrandet av fysiska förmågor skulle det alltså kunna ge förutsättningar för en positiv självkänsla redan från början och för den fortsatta utvecklingen utav förmågorna under hela uppväxten.

Dock bör det inte tas som en självklarhet att en individs självbild och motivation är beständig efter dess etablerande eftersom förhållanden i omgivningen under tid kan förändras vilket

också kan påverka inre faktorer som intressen och självkänsla. Som lärare i idrott och hälsa kan man inte undanröja eller ens komma åt alla negativa faktorer men med kunskap och medvetande om sina elever och deras behov kan man åtminstone förebygga negativa upplevelser. Genom att skapa en miljö där det finns gynnsamma förutsättningar för eleven att utveckla sina förmågor och kunskaper får eleven även möjlighet att bygga upp en god självkänsla och därmed finna ett intresse för fysisk aktivitet.

## 6. Slutsats

Syftet med denna litteraturstudie var att identifiera faktorer i idrottsundervisningens inlärningsmiljö som skapar förutsättning för fortsatt fysisk aktivitet. Det går att konstatera att det finns ett antal faktorer, både fysiska och sociala, som kan ha en betydande roll för elevers deltagande i idrottsundervisningen. Några faktorer av mer yttre fysisk karaktär så som kvalitén på faciliteter hade viss inverkan men är svåra för läraren själv att åtgärda. Däremot framkom faktorer av mer social karaktär där läraren har en väsentlig roll, och detta berör själva utformningen av undervisningen. I en första anblick framställs flickor som den mest utsatta gruppen i förhållande till idrottsämnet på grund av invanda föreställningar om könsroller. Tävlingsmomentet lyfts även fram som något negativt och förknippas med pojkars mentalitet. Dock motbevisas detta då studier pekar på förhållningen till idrott inom könsgrupperna. De visar att det förekommer lika stora skillnader inom könsgrupperna än mellan. En positiv inställning till ämnet handlar snarare om erfarenhet av fysisk aktivitet och inte om genus. Tävlingsmomentet visar sig även i vissa fall vara en motiverande faktor bland både pojkar och flickor, samtidigt som kravet på prestation från läraren ofta upplevs som jobbigt oavsett kön.

Genom vidare analys blir det tydligt att den individuella fysiska förmågan, som är förenad med självkänslan, hos eleverna är en avgörande faktor för en positiv upplevelse av skolidrott och annan fysisk aktivitet. Detta innebär att lektionsinnehåll med fokus på utveckling av fysiska förmågor bör tilldelas större utrymme i undervisningen. Men för att undervisningen ska stimulera till utveckling behöver läraren veta vilka förutsättningar eleverna har och anpassa innehållet därefter. En inlärningsmiljö där lärandet och det livslånga perspektivet är centralt ger förutsättning för ett inkluderande och tryggt klimat, där elever tillsammans kan få en meningsfull och positiv upplevelse av idrottsundervisningen.

### 6.1. Förslag till vidare forskning

På grund av bristande utbud av svenska studier om litteraturstudiens ämne består resultatet enbart av internationella studier. Likartade studier i svenska förhållanden kan därmed vara värt en närmare eftertanke.

Då den fysiska förmågan visat sig vara en förutsättning för positiv upplevelse av idrott och fysisk aktivitet är det en rekommendation att mer tid tilldelas aktiviteter som är motoriskt utvecklande och som eleverna har nytta av i framtiden. En fråga som kan vara värd vidare undersökning är hur mycket tid idrottslärare faktiskt lägger på denna typ av aktiviteter.

Trots studier som visar att det nödvändigtvis inte är olika villkor för flickor och pojkar i undervisningen så förekommer det förhållanden där flickor och pojkar bemöts olika på grund av traditionella könsmonster. I vissa kulturer missgynnas dessutom flickor och kvinnor fortfa-

rande när det kommer till idrottslig verksamhet. Genus i förhållande till idrott kan därför behöva problematiseras och kritiskt granskas för att det ska ske en förändring.

Det kan dessutom vara intressant att studera svenska ungdomars faktiska uppfattning om förhållandet mellan idrott och genus. Är den generella uppfattningen att pojkar och idrott är en bättre kombination eller är det en fråga om vem som idrottar eller inte?

Vidare är separat idrottsundervisning en fråga som kan vara värt närmare efterforskning. För det ena på grund av efterfrågan bland elever och för det andra att det faktiskt används i vissa länder, bland annat Storbritannien. Frågan är om separat undervisning är positivt eller om det snarare skulle förstärka eventuella föreställningar om traditionella könsroller?

# Referenser

Annerstedt, C., Peitersen, B. & Rønholt, H. (2001). *Idrottsundervisning: ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare.

\*Barnett, L., Cliff, K. Morgan., P. Beurden, E. (2013). Adolescents' perception of the relationship between movement skills, physical activity and sport. *European Physical Education Review, 19(2)*, 271-285

Bildningsbyrån. (2012). Kina: Skola i förändring. Hämtad 2015-04-20  
<http://www.ur.se/Produkter/171030-Bildningsbyran-Kina-Skola-i-forandring>

\*Brooks, F. & Magnusson, J. (2006). Taking part counts'': adolescents' experiences of the transition from inactivity to active participation in school-based physical education. *Health Education Research, 21(6)*, 872-883.

\*Cecchini, A. J., Fernandez-Rio, J., Mendez-Gimenez, A. (2014). Effects of Epstein's TARGET on adolescents' intentions to be physically active and leisure-time physical activity. *Health Education Research, 29(3)*, 485-490.

\*Cothran, D.J., Hodges Kulinna, P. (2006). Students' Perspectives on Direct, Peer, and Inquiry Teaching Strategies. *Journal of Teaching in Physical Education, 25*, 166-181

Engström, L-M. (2008) Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age – a 38- year old follow-up study. *Physical education and Sport Pedagogy*. Vol 13(4). Stockholms Universitet, Stockholm.

Ericsson, I & Karlsson, M. (2010). *Daily Physical Education Improves Motor Skills and School Performance – A Nine-Year Prospective Intervention Study*. Malmö: Malmö Universitet. Hämtad 2015-02-25: <https://bashflak.files.wordpress.com/2013/02/bunkeflorrapporten.pdf>

\*Fairclough, S., Baldwin, G., Stratton, G. (2002). The contribution of secondary physical education to lifetime physical activity. *European Physical Education Review, 8(1)*, 69-84:021502

\*Fairclough, S. & Stratton, G. (2005). "Physical education makes you fit and healthy". Physical education's contribution to young people's physical activity levels. *Health Education Research, 20(1)*, 14-23.

\*Flory, B.S & McCaughy, N. (2011). Culturally relevant physical education in urban schools: reflecting cultural knowledge. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 82(2)*, 49-60.

Friberg, F. (red.) (2006). *Dags för uppsats: vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.



\*Gibbons, S.L & Humbert, L. (2008). What are middle-school girls looking for in physical education? *Canadian Journal of Education*, 31(1), 167-186.

Grahn, K. (2008). *Flickor och pojkar i idrottens läromedel: konstruktioner av genus i ungdomsträna-  
r utbildningen*. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet, 2008. Göteborg.

Jämställdhetspolitiska utredningen (2005). *Makt att forma samhället och sitt eget liv [Elektronisk resurs]: jämställdhetspolitiken mot nya mål: sammanfattning*. Stockholm: Fritze.

Kirk, D. (2010). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239-255

\*Knowles, A-M., Niven, A., & Fawkner, S. (2011). A Qualitative examination of factors related to the decrease in physical activity behavior in adolescent girls during the transition from primary to secondary school. *Health Education Research*, 29(3), 485-490.

Larsson, H. (2004). Vad lär man sig på gympan?: elevens syn på idrott och hälsa i år 5. *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan (S. 123-148)

Larsson, L. (2002). *Idrott och hälsa är ingenting för mig: en studie av elever som ej deltar i idrott och hälsa A i två gymnasieskolor*. D-uppsats i idrott. Stockholm  
Hämtad 2015-02-25: <http://gih.divaportal.org/smash/get/diva2:350396/FULLTEXT01.pdf>

Larsson, H. & Meckbach, J. (red.) (2007). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Larsson, H., Redelius, K., & Fagrell (2005). *Kön- Idrott – Skola*.

Larsson, H & Redelius, K (2008) *Swedish physical education research questioned—current situation and future directions*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13:4, 381-398.

Lundvall, S. (2004). Bilder av ämnet idrott och hälsa - en forskningsöversikt. *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan (S. 19-43)

Nermfors, J & Asplund, F. (2012). Kinesiska föräldrars syn på deras barns utbildning och konfucianismens utbildningstradition. (Kandidatuppsats). Malmö: Malmö högskola.

Hämtad 2015-05-05:

[https://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/15074/Asplund,Nermfors\\_Examensarbete\\_2012.pdf?sequence=2](https://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/15074/Asplund,Nermfors_Examensarbete_2012.pdf?sequence=2)

\* Niven, A., Fawkner, J., & Henretty, S. (2014). ‘It’s too crowded’: A qualitative study of the physical environment factors that adolescent girls perceive to be important and influential on their PE experience. *European Physical Education Review*, 20(3), 335-348.

\*Okely, A.D., Booth, M.L., & Pattersson, J.W. (2001). Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 0195-9131(1), 1899.

- Polit, D.F. & Beck, C.T. (2008). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. (8. ed.) Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet: bildning i rörelse: livsstil och hälsa*. (2., [omarb.] uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Redelius, K. (2004). Bäst och pest!: ämnet idrott och hälsa bland elever i grundskolans senare år. *Mellan nytta och nöje : bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan (S. 149-172)
- Sandahl, B. (2004). Ett ämne för vem? Idrottsämnet i grundskolan 1962-2002. *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan (S. 44-69)
- \*Senne, T. Rowe, D. Boswell, B. Decker, J. & Douglas, S. (2009). Factors associated with adolescent physical activity during middle school physical. *European Physical Education Review*, 15(3), 295-314
- Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Statens folkhälsoinstitut (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Statens folkhälsoinstitut Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (2008). *FYSS 2008: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Sverige. Skolverket (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03): Idrott och hälsa [Elektronisk resurs]*. Stockholm: Skolverket.
- Sverige. Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011[Elektronisk resurs]*. Stockholm: Skolverket.
- Sverige Sverige. Skolverket (2013). *PISA 2012: 15-åringars kunskaper i matematik, läsförståelse och naturvetenskap: resultat i konzentrat*. Stockholm: Skolverket.
- Säljö, R. (2010). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. (2. uppl.) Stockholm: Norstedts
- Thedin Jakobsson, B. (2004). *Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa?: en studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Lärarhögskolan.
- United nation. (2008). *Harnessing thePower of Sport for Development and Peace: Recommendations to Governments*. Hämtad 2015-05-15:  
<http://www.un.org/wcm/webdav/site/sport/shared/sport/pdfs/SDP%20IWG/Final%20SDP%20IWG%20Report.pdf>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization [WHO]

# Bilagor

## Bilaga A, Sökhistorik

Datum	Databas	Sökord/Limits/ Booleska operatorer: Samtliga peer reviewed, 2000-2015, AND	Antal träffar	Lästa abstracts	Urval
150208	ERIC	Physical education, Learning environment, Attitudes	29	5	1
150208	ERIC	Physical education, Participation, Experience, Adolescents	21	3	1
150212	SportDiscus	Physical education, Participation, Environment, Adolescents	22	4	1
150213	Education Research Complete	Physical, Education, Lifetime activities, Fitness	17	3	1
150213	SPORTDiscus	Physical, Education, Activ*, Associated Factors, Adolescen*	30	4	1
150213	SPORTDiscus	Physical education, Movement skills, Adolescents	11	2	1
150215	Educational Research Complete	Physical, Education, Activity, Educational outcomes Subject: Educational outcomes	15	3	1
150215	ERIC	Physical, Education, Activity, Educational Objectives, High school	6	2	1
150225	SPORTDiscus	Physical, Activ*, Education, Enhance*, Adolescen*, Factor*, NOT psych*	26	3	1
150226	ERIC	Physical activity, Lifelong learning	11	2	1
150226	SPORTDiscus	Physical, Education, Activity, Motivational climate	26	4	1
150226	SPORTDiscus	Physical education, Teaching methods, Learning, Perspectives	10	1	1

## Bilaga B. Artikelöversikt

År, land, databas	Författare	Titel	Syfte	Metod och urval	Resultat/ Slutsats
2006 Storbritannien ERIC	Brooks & Magnusson	”Taking part counts”: adolescents' experiences of the transition from inactivity to active participation in school-based physical education.	Utforska elevers upplevelser av idrottsundervisning, efter införandet av ett nytt idrottsprogram vars syfte var att öka deltagandet i undervisningen	Kvalitativ 31 elever (av 163) 14-15år Fokus-grupp intervjuer med elever som anser sig gått från inaktiva till aktiva på idrottsundervisningen.	Interventionsprogram gav känslan av en fysiskt inkompetent kropp övergick till känslan av att ha en fysisk identitet med förmågor och möjlighet till utveckling. Undervisningsformen kan bidra till ökat intresse för fysisk aktivitet utanför skolan. (Tema: 1,2,3)
2001 Australien SPORT-Discus	Okely, Booth, W.Pattersson	Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents	Fastställa samband mellan deltagande i organiserad/oorganiserad fysisk aktivitet och grundläggande rörelseförmåga hos ungdomar	Kvalitativ. 45 skolor, två klasser/skola. Pojkar och flickor, 13 och 15 år. Flerdimensionell regressionsanalys. Variabler: Mängd fysisk aktivitet, rörelseförmåga, sociodemografi	Samband mellan rörelseförmåga och graden av deltagande i organiserad fysisk aktivitet kunde konstateras. Tydligare samband hos flickor än pojkar. Svagare samband med oorganiserad verksamhet. (Tema: 2)
2014 Spanien Education research Complete	Cecchini, Fernandez-Rio, Mendez-Gimenez	Effects of Epstein's TARGET on adolescents' intentions to be physically active and leisure-time physical activity.	Undersöka effekten av idrottsprogram baserat på Epstein's TARGET-strategier på ungdomars intention att ägna sig åt fysisk aktivitet samt deras LTPA-nivåer (leisure-time physical activity)	Kvantitativ/kvalitativ 447 elever (193 flickor, 254 pojkar), 12-17år. 8 olika skolor. Med utgångspunkt i <i>achievement goal theory</i> och effekten av TARGET-strategierna mättes på skolidrotten. <b>Task-</b> design of activities, <b>Authority-</b> location of decision-making, <b>Recognition-</b> use of rewards, <b>Grouping-</b> group formation, <b>Evaluation-</b> assessment criteria <b>Time-</b> pace of instruction	<i>Mastery climates</i> uppbyggda kring TARGET-strategierna har positiv påverkan hos elever, även tre månader efteråt. Genom att erbjuda elever positiva upplevelser av fysisk aktivitet kan lärare spela en viktig roll för elevens fysiska aktivitet. (Tema: 1, 2, 3)

2005 Storbri- tannien ERIC	Fairclough & Stratton	"Physical Education Makes You Fit and Healthy". Physical Education's Contribution to Young People's Physical Activity Levels	Mäta aktivitetsnivåer under idrottslektioner bland high school- elever, data beaktas i förhållande till rekommenderad mängd fysisk aktivitet för att fastställa om idrottsämnet kan bidra till att barns hälsa.	Kvantitativ. 122 elever (62 pojkar, 60 flickor), 11-14år 66 lektioner mättes. Hjärtfrekvens-telemetrar användes. MVPA (moderate-vigorous physical activity) och VPA registrerades för varje elev.	Elever med högre fysisk förmåga är mer aktiva än övriga. Lagspel genererade i högre aktivitet än rörelse-aktiviteter (dans) Rekommenderade MVPA-nivåer uppnåddes ej. Undervisningen i kombination med annan fysisk aktivitet kan bidra till elevers hälsa. (Tema: 2,3)
2014 Scotland SPORT- Discus	Niven, Henretty, Fawkner	'It's too crowded': A qualitative study of the physical environment factors that adolescent girls perceive to be important and influential on their PE experience	Utforska tjejers uppfattning av hur den fysiska miljön påverkar deras upplevelse av idrottsundervisningen	Kvalitativ. 38 tjejer. 13-16 år Åtta fokusgrupper Inspelade gruppintervjuer. Materialet är transkriberat, induktivt analyserat, indelat i teman (baserat på materialets innehåll) relaterade till den fysiska miljön.	Viktiga teman/faktorer för upplevelsen: 1) aktivitetsutbudet, 2) kvalitén på faciliteter och omklädningsrum, 3) tillgänglig utrustning, 4) längd, kvantitet och schemaläggning av undervisningen. (Tema: 1)
2013 Austra- lien SPORT- Discus	Barnett, Cliff, Morgan, Beurden	Adolescents' perception of the relationship between movement skills, physical activity and sport	Undersöka ungdomars uppfattning om sambandet mellan rörelseförmåga och fysisk aktivitet och idrott. Samt om deras uppfattningar skiljer sig beroende på graden av deltagande i organiserad idrott.	Kvalitativ. 33 elever (17 pojkar, 16 flickor), 16-18år. Två skolor Gruppdiskussion baserat på standardiserat intervju-schema med påståenden och frågor att diskutera. Meningsbärande enheter identifieras och kategoriseras.	Elevernas uppfattning om intention att delta i idrott och fysisk aktivitet påverkas av uppfattning av den egna rörelseförmågan. Att utveckla barns faktiska och deras upplevda rörelseförmåga kan bidra till ökad fysisk aktivitet. (Tema: 2)
2009 USA SPORT- Discus	Senne, Rowe, Boswell & Decker, Douglas	Factors associated with adolescent physical activity during middle school physical.	Fastställa samband mellan lektionsinnehåll, lärarbete och ungdomars fysiska aktivitet i idrottsundervisningen under ett år på en skola	Kvantitativ Fallstudie, Observation 206 elever (105 flickor, 101 pojkar) 12-14år. 4 lärare (2 kvinnliga, 2 manliga). System for Observing Fitness Instruction Time (SOFIT) Behavioral Evaluation Strategy and Taxonomy (BEST), Pedometers. MVPA-levels (moderate to vigorous physical activity)	Olika sorters innehåll leder till olika hög aktivitetsgrad. Vanlig traditionell instruktion och ledarskap hade negativ inverkan på aktivitetsgraden. Lärare borde ägna sig mer åt att främja hälsoaspekter i undervisningen då detta genererar i högre aktivitet. (Tema: 3)

2002 Storbritannien SPORT-Discus	Fairclough, Stratton, Baldwin	The contribution of secondary physical education to lifetime physical activity	Överväga relevansen av läroplan för ordinarie och extra idrottsundervisning till dess syfte att förbereda eleverna för livslång fysisk aktivitet	Kvantitativ. Frågeformulär 160 formulär. 89 skolor Lärare Frågor angående aktiviteter som ingick i ordinarie och extra undervisning	Lagspel prioriteras i skolornas läroplaner på bekostnad av livstidsaktiviteter. Manliga lärare stod för större utbud av lagspel och jämfört med kvinnliga lärare. Aktiviteterna bör ha ett överföringsvärde från ungdomen till vuxenlivet så eleverna kan ha nytta av dem efter skoltid. <i>(Tema 3)</i>
2008 Canada ERIC	Gibbons, Humbert	What are middle-school girls looking for in physical education?	Undersöka tjejers upplevelser av idrottsundervisningen	Kvalitativ/kvantitativ 90 elever, 13-14år Gruppintervju Individuella intervjuer Frågeformulär	Framträdande teman: 1) personlig kompetens 2) en kropp i rörelse är en frisk kropp 3) valmöjlighet och variation 4) känsla av jämställdhet Viktigt är att skapa en trygg miljö där man kan känna sig uppskattad av både lärare och övriga elever. Känsla av att delta i ett innehåll som känns meningsfullt är av betydelse. <i>(Tema: 2,3)</i>
2006 USA Education Research complete	Cothran, Hodges Kulinna	Students' Perspectives on Direct, Peer, and Inquiry Teaching Strategies	Fastställa elevers uppfattning om tre olika inlärningsstrategier: Direkt, kamrat, frågebaserat	Kvalitativ Gruppintervju 70 elever (26 pojkar, 44 flickor) 11-14år Meningsbärande enheter identifieras och kategoriseras och sammanfördes till övergripande teman.	Lärarcentrerad undervisning upplevs bättre än elevcentrerad. Direkt instruktion upplevs inte lika kul som kamrat- och frågebaserad undervisning men att den leder till mer lärande. Kunskap inhämtas främst från någon kunnigare (lärare, expert etc.) <i>(Tema: 3)</i>

2011 Scotland SPORT-Discus	Knowles, Niven, & Fawkner	A Qualitative examination of factors related to the decrease in physical activity behavior in adolescent girls during the transition from primary to secondary school	Utforska faktorer relaterade till minskning av fysisk aktivitet hos flickor under övergången mellan mellan- och högstadiet	Kvalitativ 14 tjejer (13år) Intervju  Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) användes för att identifiera och kategorisera meningsbärande enheter till positiva och negativa aspekter av fysisk aktivitet. Baserat på detta bildade man olika teman.	Orsaker till minskad fysisk aktivitet: Förändrad av miljö från mellanstadiet till högstadiet. En positiv miljö: separerad undervisning mellan könen, minskad fokus på tävling och förmåga, samt lyfta fram vikten av socialt stöd. Detta skulle leda till förbättrad självuppfattning, ge nöje, minskad oro inför andra. Samt reducera minskning av fysisk aktivitet. (Tema: 1,3)
2011 USA ERIC	B. Flory & McCaughtry	Culturally Relevant Physical Education in Urban Schools: Reflecting Cultural Knowledge	Undersöka lärare och elevers perspektiv på en kulturellt relevant (ta hänsyn till samhällsliga, organisatoriska och kulturella kontexter) idrottsundervisning i skolor i urbana stadsmiljöer	Kvalitativ Tredelad teoretisk ram: <i>the Cultural relevance cycle</i> Intervju, Observation, dokumentanalys, informella samtal <i>4-årsperiod. 183 elever. 12-14år</i> <i>53 lärare</i>	Omsorg, respekt, språk och kommunikation, lektionsinnehåll framkom som viktiga komponenter för att skapa en respektfull inlärningsmiljö med högre engagemang hos elever. (Tema 1)

## **Bilaga C**

### **Checklista för att mäta studiens kvalitet för artikel X**

1. Är hypoteser, syfte och eventuella frågeställningar klart beskrivna?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

3. Är väsentliga begrepp definierade?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förförståelse/perspektiv?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syftet?

Ja

Nej

För att svara ja bör det framgå tydligt varifrån undersökningsgruppen valdes, vilka som valdes och varför samt hur de valdes ut och varför? Tydliggörs eventuella inklusions- och exklusionskriterier?

Eventuell kommentar:

6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

7. Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?



Ja

Nej

Eventuell kommentar:

8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?

Ja

Nej

Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

Ja

Nej

Eventuell kommentar:

11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguider och observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?

Ja

Nej

Eventuell kommentar: