



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

”Att kunna hälsa”

En litteraturstudie om elever inom idrott och hälsas
förståelse av hälsa

Matilda Stensson
Sandra Boström
Ämneslärarprogrammet



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9ID1G
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT 2017
Handledare: Astrid Schubring
Examinator: Monica Petersson
Kod: VT17-2940-001-L9ID1G

Nyckelord: Hälsa, elevperspektiv, idrott och hälsa.

Abstrakt:

En debatt i media om ungdomar och deras hälsa har ständigt ägt rum, där skolan och framförallt ämnet idrott och hälsa har haft en viktig del i att få eleverna att reflektera kring vad en hälsosam livsstil innebär. Läroplanen 2011 formulerade hälsobegreppet utifrån ett holistiskt synsätt, där även elevers förståelse borde spegla detta synsätt. Syftet med litteraturstudien blev därför att sammanställa elevers syn på hälsa inom ämnet idrott och hälsa, samt deras förståelse av begreppet. Sökningar av litteraturen har gjorts i databaserna ERIC, som har en pedagogisk inriktning, samt SportDiscus som har en idrottsvetenskaplig inriktning. Resultatet av litteraturstudien visade att enbart minoriteten av eleverna hade en god förståelse för att hälsa innefattar olika aspekter och att de hade svårt att applicera förståelsen i sitt vardagliga liv. Med de olika aspekterna av hälsa syftar vi på fysisk, psykologisk, emotionell, social och andlig som alla påverkar hälsotillståndet. I resultatet var det tydligt hur majoriteten av undervisningen enligt elever läggs på fysisk aktivitet och rörelse. Fysisk hälsa är den del av hälsa elever hade bäst förståelse för. Eleverna saknade kopplingar mellan kost, skador, ergonomi och rörelse samt hur det påverkade dem då och senare i livet. Den fysiska hälsan dominerade undervisningen men eleverna önskade även lära sig mer om andra aspekterna av hälsa. För lärare är det högst relevant att få en förståelse av vad eleverna förstår av hälsa. Elevernas inlärningsintressen i ämnet är även nödvändigt att lärare vet för att tillgodose deras behov av lärande. Därför behövs det mer forskning inom området.

1 Förord

Under våra praktikperioder har lektionernas fokus varit på aktivitet och nästan inget om hälsa och livsstil, vilket har väckt intresse till denna litteraturstudie. Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Astrid Schubring som hjälpt oss och på ett positivt sätt stöttat oss.

Arbetsuppgift:	Procent utfört av: Sandra/Matilda
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

2 Innehållsförteckning

1	Förord	1
2	Innehållsförteckning	1
3	Introduktion	2
	3.1 Syfte	3
	3.2 Frågeställningar	3
4	Bakgrund	4
	4.1 Vad är hälsa?.....	4
	4.2 Olika perspektiv på hälsa	5
	4.2.1 Biomedicinsk och holistisk syn	5
	4.2.2 Patogent och salutogent perspektiv	5
	4.3 Idrott och hälsa i kursplanen	6
	4.4 Tidigare forskning om hälsa i ämnet	7
5	Metod	9
	5.1 Datainsamling	9
	5.2 Inkluderings- och exkluderingskriterier	9
	5.3 Databearbetning	10
6	Resultat	11
	6.1 Artikelöversikt	12
	6.2 Elevperspektiv på fysisk hälsa	16
	6.3 Elevperspektiv på psykisk hälsa	17
	6.4 Elevperspektiv på social hälsa	17
	6.5 Sammanfattning av resultaten.....	18
7	Diskussion	19
	7.1 Metoddiskussion	19
	7.2 Resultatdiskussion	20
	7.2.1 Elevers förståelse av hälsa kopplat till olika synsätt på hälsa	20
	7.2.2 Elevers förståelse av hälsa kopplat till kursplanen	22
	7.2.3 Motsägelser inom studien	23
	7.3 Konklusion och implikationer	23
8	Referenslista	25
9	Bilagor	29

3 Introduktion

Varje dag blir vi informerade om hur övervikt bland unga ökar, hur de inte når aktivitetsriktlinjer, hur risken för hjärt- och kärlsjukdomar ökar och att mer rörelse måste införas för elever (Folkhälsomyndigheten, 2014), men är det verkligen hela sanningen?

Samtidigt som allt fler unga lider av övervikt har även de psykosomatiska besvären hos ungdomar ökat, ätstörningar har blivit allt vanligare och det finns en kroppsfixering som bidrar till en ohälsosam hård nivå på träning bland unga (Ohlsson, 2011). Denna ohälsosamma typ av träning kallas ortorexi och är något som tillsammans med anorexi och bulimi ökar bland unga (Fridh, Grahn, Lindström & Modén, 2016). Hälsobegreppet är komplext och svårt att definiera både bland lärare och elever, där avsikten att positivt uppmärksamma hälsosamma levnadsvanor kan få negativa konsekvenser vid en alltför onyanserad bild av begreppet (Hallberg, 2010). Detta eftersom hälsa inte har en entydig definition av vad som är hälsosamt. begreppet ska istället tolkas som önskvärda beteenden och attityder som dock innehåller det kroppsliga idealet (Hallberg, 2010). Idrott och hälsa lyfts som ett viktigt ämne för unga men har reducerats ner till att enbart undvika att ungdomar blir överviktiga eller inaktiva (Quennerstedt, Öhman & Eriksson, 2008).

Idrott och hälsa verkar vara utformat utifrån perspektivet att en mindre del av eleverna behöver mer fysisk aktivitet. Quennerstedt et al. (2008) skriver: ”If health in physical education is all about aerobic capacity, sweating and burning off fat, the majority of pupils don’t need PE” (Quennerstedt, et al., s.15). Citatet pekar på ett splittrat ämne där inte alla elever får individanpassning. Idrott och hälsa tenderar att undervisas utifrån ett smalt synsätt där fokus är på fysisk kapacitet, vilket inte alla elever behöver och som kan bidra till negativa effekter hos elever där en ideal kroppsbild förmedlas framför en holistisk syn på hälsa (Ohlsson, 2011; Quennerstedt et al., 2008). Även elevers självskattade hälsa har sjunkit sedan tidigare undersökningar och det är extra tydligt bland flickor i årskurs 9 (Fridh et al., 2016). Flickor känner i högre grad än pojkar att de behöver gå ner i vikt, trots att det är fler pojkar än flickor som är överviktiga (Fridh et al., 2016).

För att istället skapa en positiv effekt på elever är det viktigt att arbeta med attityder till och förståelse av begreppet hälsa (Ohlsson, 2011). Litteraturstudien fokuserar därför på elevers förståelse av begreppet hälsa eftersom det är just eleverna som undervisningen riktar sig till. Vad eleverna tar till sig och hur undervisningen påverkar eleverna, är grunden till litteraturstudien. Man talar om ett livslångt lärande, där eleverna ska få med sig viktiga kunskaper från undervisningen (Skolverket, 2011). Hälsa är ett begrepp som framstår väldigt vagt i kursplanen. Fysisk aktivitet, rörelse och träning är mer framstående begrepp med tydligare förklaringar och exempel i kursplanen som sedan kombineras med begreppet hälsa (Annerstedt, 2008; Skolverket, 2011). Kursplanen beskriver hälsa otydligt, där enbart droger, kost och skadeförebyggande medel är tydliga punkter samt där hälsa är en punkt som står utanför den fysiska aktiviteten (Skolverket, 2011).

För lärare är hälsa svårdefinierat och enbart kopplat till teori inom undervisningen (Thedin Jakobsson, 2005). En otydlig grund för lärarna och ett komplext och odefinierat begrepp i kursplanen lägger grunden för elevers undervisning, framtida förståelse och förmågor. Vad är egentligen elevers förståelse av begreppet hälsa och hur ser eleverna på vad som ska läras ut enligt kursplanen? Med den här litteraturstudien vill vi ge en bredare syn på elevers förståelse. Elevers hälsa blir succesivt sämre, där både psykiska och fysiska aspekter av hälsa inräknas.

Inom idrott och hälsa ska eleverna undervisas i olika betydelser av hälsa och hälsa kopplat till livsstil, men vad förstår eleverna av undervisningen? (Skolverket, 2011)

3.1 Syfte

Syftet med litteraturstudien är att systematiskt sammanställa elevernas syn på hälsa inom ämnet idrott och hälsa samt deras förståelse av begreppet. Fokus ligger på elever i grundskolan med utgångspunkt utifrån ett svenskt perspektiv.

3.2 Frågeställningar

- Vad innebär hälsa för eleverna inom ämnet idrott och hälsa?
- Vad tror eleverna att man ska lära sig om hälsa inom ämnet idrott och hälsa?
- Vad vill eleverna själva lära sig om inom ämnet idrott och hälsa?

4 Bakgrund

Begreppet hälsa är komplext och lämnar stort utrymme för den undervisande läraren att definiera, tolka och göra mål för hur hälsa ska uttryckas i undervisningen, men även hur målen följs upp (Thedin Jakobsson, 2005). Detta kan bidra till elevers förståelse av hälsa och hur de tolkar begreppet. I följande text kommer därför begreppet hälsa redas ut och förklaras, där olika sätt att se på hälsa blir preciserade. Även vad kursplanen syftar till att undervisningen ska behandla inom hälsa och tidigare forskning om elevers förståelse av begreppet är av intresse för litteraturstudien och kommer presenteras nedan.

4.1 Vad är hälsa?

Hälsa är ett komplext begrepp med olika perspektiv, som innefattar fem delar: *fysisk, psykisk, social, emotionell* och *andlig hälsa* (Ohlsson, 2011). Världshälsoorganisationen (WHO) nämner hälsa som en mänsklig rättighet och flertalet av deras projekt är inriktade på att bekämpa sjukdomar, men stor vikt lägger WHO på att öka livskvalitet. ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro från sjukdom och handikapp” (Ohlson, 2011).

Fysisk hälsa är i praktiken att vara frisk och kroppsligt fungera normalt, men i dagens samhälle är 85 % av befolkningen fysiskt understimulerade (Ohlsson, 2011). Det fysiska hälsotillståndet beror på nivåer av fysisk kapacitet. Fysisk kapacitet består av fem grundkvalitéer: *uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet och koordination/teknik*, som alla bidrar till den fysiska hälsan. För att främja den fysiska hälsan kan man arbeta med att utveckla de olika kvalitéerna. Fysisk aktivitet är viktig för att motverka sjukdomar som exempelvis diabetes, men även för att bidra till andra hälsofrämjande effekter (Ohlson, 2011). Fysisk aktivitet är all typ av rörelse som ökar energiomsättningen, aktiviteten förbättrar koncentrationsförmågan och förebygger stress. Positiva effekter av fysisk aktivitet är att risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskar, samt att det ger skydd mot ångest, ökar välbefinnandet och förbättrar sömnen. Detta är några få av alla positiva hälsoeffekter fysisk aktivitet har.

Psykisk hälsa handlar istället om att vara i en mental balans, att kunna tänka rationellt och klart och att inte känna sig likgiltig, deprimerad eller ha andra känslomässiga problem. Den psykiska hälsan är kopplad till den sociala och emotionella hälsan och vår självbild betyder mycket för vår psykiska hälsa. Enligt Ohlson (2011) är den psykiska hälsan viktigare än den fysiska hälsan eftersom stora hälsoproblem är just ångest, stress, oro och depressioner. Ohlsson (2011) ser hälsa utifrån formen av en pyramid där de fem ovan nämnda delarna av hälsa bildar olika nivåer och påverkar hälsan olika mycket beroende på vilken nivå i pyramiden man befinner sig på. Psykisk hälsa bildar grundstenarna i hälsopyramiden och ger en stabil grund för resterande hälsoperspektiv att stå och bygga på (Ohlson, 2011).

Social hälsa innefattar våra relationer till andra, hur vi fungerar med andra och våra sociala nätverk. Människor behöver känna ett stöd av omgivningen och en gemenskap, både formellt och informellt. Emotionell hälsa är vår förmåga att uppleva, uttrycka samt hantera känslor. Det påverkar vår förmåga att hantera stress, spänning, depressioner och ångest. Andlig hälsa handlar om att känna harmoni och det kan upplevas genom religiös övertygelse, naturen eller en viss livsfilosofi som ger inre lugn (Ohlson, 2011). Alla hälsofaktorer påverkar varandra, exempelvis kan fotboll eller annat bollspel tillsammans med andra ha sociala effekter som

gemenskap. Vilja, koncentration och hantering av nervositet samt inläring av normer blir psykiska hälsoeffekter av bollspel (Ohlson, 2011).

Livskvalitet är ett begrepp kopplat till hälsa, den kan påverkas av individens omgivning (Ohlson, 2011). En livsstil påverkar såväl fysisk som psykisk hälsa och i denna ingår våra värderingar, vår livsåskådning samt relationer till andra människor. Livsstilen innehåller även våra levnadsvanor kopplat till kost, sömn, motion samt tobak- och alkoholkonsumtion. Att ha kompetens om sin livsstil betyder att personen i fråga har kunskaper om och förståelse för hur en livsstil påverkar hennes hälsa (Ohlson, 2011). I vilken utsträckning vi trivs med vårt liv och vår livsstil bestämmer vårt välbefinnande, en fysiskt sjuk eller funktionsnedsatt person kan uppleva välbefinnande trots fysisk status (Ohlson, 2011). På samma sätt kan en fysiskt frisk individ känna avsaknad av välbefinnande och ha en känsla av dålig hälsa (Ohlson, 2011).

4.2 Olika perspektiv på hälsa

Begreppet hälsa är svårdefinierat men går att dela upp i olika delar som fysisk, psykisk, social, emotionell och andlig hälsa. Det finns även olika sätt att se på hälsa, kallade synsätt, följande förklaras det biomedicinska och holistiska synsättet på hälsa. Hur man väljer att fokusera på begreppet hälsa kan även bidra till två olika perspektiv där ett av perspektiven fokuserar på hälsa som positivt och ständigt närvarande, ett salutogent perspektiv (Ohlsson, 2011). Det patogena perspektivet har däremot ohälsa och sjukdom som utgångspunkt (Ohlsson, 2011).

4.2.1 Biomedicinsk och holistisk syn

Det biomedicinska synsättet bygger på vetenskapsideal av hälsotillstånd, där det man kan mäta och iaktta med sinnen är första fokus (Lindgren & Eriksson, 2010). Utgångspunkten är forskning och kunskap från medicinska områden där definitionen av hälsa innebär frånvaro av sjukdom (Olander, Ringsberg & Tillgren, 2014). Olika beteendevetenskaper och ändrade sjukdomsmönster har bidragit till att denna syn på hälsa har breddats (Lindgren & Eriksson, 2010). Hälsa är inte bara motsatsen till sjukdom, skador eller funktionsnedsättning utan inkluderar också välbefinnande. Det holistiska synsättet intresserar sig för helheten där upplevelser, tankar, känslor och andra icke mätbara aspekter inkluderas i begreppet hälsa (Lindgren & Eriksson, 2010). En pedagog som arbetar ur ett holistiskt synsätt tar hänsyn till individen och de grupper hen ingår i, samt alla faktorer som påverkar hälsan eller ohälsan (Ohlson, 2011). Det är utifrån det holistiska synsättet tar man med samtliga delar av hälsa: den fysiska, psykiska, sociala, emotionella och andliga hälsan, alla delar hänger ihop och påverkar varandra (Ohlson, 2011).

4.2.2 Patogent och salutogent perspektiv

Salutogent perspektiv har det positiva och friska som utgångspunkt. Fokus ligger på människors möjligheter och intresse för hur man kan hålla sig frisk trots utsättning för stora påfrestningar (Ohlson, 2011). Människor som lever är mer eller mindre friska och trots bakterieinfektion eller sjukdom kan en individ i det stora hela ändå vara frisk (Ohlsson, 2011). Det krävs dock ett stort eget ansvar, och perspektivet förespråkar utveckling av god hälsa snarare än att ha eller inte ha hälsa (Ohlson, 2011). Faktorer som främjar hälsa är utgångspunkten i forskningen och hälsan befinner sig i ett kontinuum där människor befinner sig mellan olika grader av hälsa, dock alltid med en strävan mot den positiva polen (Tillgren, Ringsberg & Olander, 2014).

Patogent perspektiv fokuserar på ohälsa, sjukdom och riskfaktorer hos människor (Ohlson, 2011). Här förklaras varför ohälsa uppstår och vad man kan göra för att bota eller lindra ohälsan. Perspektivet bygger på medicinsk vetenskap och ser individer som antingen sjuka eller friska. Nackdelen med detta synsätt är enligt Ohlsson (2011) deras sätt att se funktionshindrade och andra liknande aspekter som ohälsa vilket exkluderar de grupper av människor från hälsodiskursen (Ohlson, 2011). Det patogena perspektivet är mer normativt och dominerande i samhällets hälsodiskurs (Hallberg, 2010). Ett patogent perspektiv i skolan handlar om att undervisa eleverna i att avstå riskfaktorer som rökning, fysisk inaktivitet, övervikt, dåliga kostvanor och stress (Quennerstedt & Öhman, 2014). Hälsodiskursen i skolan utgår ifrån det patogena perspektivet på hälsa, där fokus ligger på barnfetma och hur ökad fysisk aktivitet i skolan kan lösa det (jfr Jönsson, 2009 i Hallberg, 2010).

4.3 Idrott och hälsa i kursplanen

Idrott och hälsa är ett ämne i ständig förändring där kursplanen har skiftat fokus ifrån idrott och aktivitet till att även inkludera begreppet hälsa. För att förstå innebörden av förändringarna har begreppet beskrivits och olika syn på hälsa i allmänhet diskuterats ovan. Det är även viktigt att utifrån vårt syfte med litteraturstudien veta hur hälsa framställs i kursplanen.

Den svenska skolgymnastiken fick sina första influenser redan på 1700- och 1800-talet då begreppet *fysisk fostran* började diskuteras. Annerstedt (2001) tar upp sex olika faser som den svenska skolidrotten gått igenom från början av 1800-talet fram till idag. Den nuvarande fasen benämner Annerstedt (2001) som *hälsofasen* som startade i och med Lpo 94. Då kom nya direktiv om att ämnet skulle inriktas mer på hälsa och begreppet hälsa utifrån ett holistiskt perspektiv.

I tidigare kursplaner har begreppet hälsa varit förekommande men då endast i kombination med hygien och ergonomi. Det är först i Lpo94 som begreppet hälsa ses mer utifrån det holistiska synsättet (Thedin Jakobsson, 2004). Sandahl (2002) menar att Lpo 94 innebar stora förändringar vilket ledde till ett paradigmskifte inom ämnet. Från att kondition och idrott har varit det centrala så skiftade ämnets kursplan fokus till mer estetiska former samt hälsa och livsstil (Larsson, Lundvall, Meckbach, Peterson & Quennerstedt, 2016). Enligt kursplanen vill man att eleverna ska reflektera över exempelvis träning, kost och friluftsliv i relation till sitt eget välmående och hälsotillstånd samt att de ska förstå hälsa utifrån ett individperspektiv.

Redan i första meningen i kursplanen för idrott och hälsa uttrycks hälsoaspekter.

“Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.” (Skolverket, 2011, s. 51)

Även i ämnets syfte hittar vi begrepp som hälsa samt psykiskt och fysiskt välbefinnande. Går vi sedan vidare till det centrala innehållet i ämnet så är det uppdelat i tre huvuddelar, varav en av dem är hälsa och livsstil. Under den här delen behandlas doping, ergonomi, effekter av träning, kroppsideal och könsmönster inom idrotten, men det som också finns

utskrivet är begreppen hälsa och ohälsa. När det sedan är dags för lärarna att betygsätta finns det ett kunskapskrav för betyget E i årskurs 9 som lyder:

*Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan. (Skolverket, 2011, s.55)*

Kunskapskravet visar att elevers egna upplevelser och resonemang ska bedömas och för att bedöma eleverna krävs det att lärare tittar på elevers förståelser. Kursplanen kan ses utifrån både ett patogent och ett salutogent perspektiv. Skadeförebyggande åtgärder, doping, ergonomi och fysiska aktiviteter och förmågor kan ses utifrån ett patogent perspektiv där man fokuserar på ohälsa och hur man motverkar det. Samtidigt framställer kursplanen ett salutogent perspektiv på hälsa då man tar upp olika definitioner av begreppet som psykisk och fysisk men även begrepp som hälsa och livsstil. Även kroppsideal och ett kritiskt tänkande kopplat till hälsa visar på ett salutogent perspektiv i kursplanen.

Annerstedt (2001) menar att det inte fanns några tydliga direktiv till lärare om vad som faktiskt skulle läras ut och en viss osäkerhet växte fram bland lärare. Lärares osäkerhet kan vara orsakad av att kursplanen kan tolkas utifrån ett patogent och ett salutogent perspektiv. Det är tydligt att både syftet och ämnets namn har förändrats i takt med samhällsutvecklingen. Läroplanen har gått från att vara samhällsinriktad och utgå ifrån nationens behov till att ha ett fokus på individer (Thedin Jakobsson, 2005). Elevernas personliga utveckling sätts i fokus och skolan har gått från regelstyrning till målstyrning.

4.4 Tidigare forskning om hälsa i ämnet

Vi kommer här behandla några delar av den forskning som idag finns om ämnet idrott och hälsa samt hur lärare och elever kopplar begreppet hälsa till undervisningen. Thedin Jakobsson (2005) visar i sin studie att lärare tycker att det är viktigt att eleverna har roligt och rör på sig, något som också visar sig i skolverkets nationella utvärdering från 2005 (Eriksson, Gustavsson, Quennerstedt, Rudsberg, Öhman & Öijen, 2005). Thedin Jakobsson (2005) säger vidare att lärarna beskriver hälsa som något teoretiskt och att idrotten ses som något praktiskt, ämnet uppfattas alltså som två helt olika moment. Vissa lärare antyder att det inte finns någon interaktion mellan idrott och hälsa.

Det finns även många studier som visar hur eleverna upplever ämnet (Larsson 2004). Larsson framhäver elevernas bild av ämnet i helhet och förklarar att elever inte ser det som ett bildningsämne utan som en paus i skoldagen då man får röra på sig. Ämnet beskrivs av elever i årskurs 5 som roligt och de förklarade att lektionerna oftast innehöll spel, lekar eller idrotter. Även skolinspektionen (2010) rapport visar att bollrelaterade lekar och idrotter dominerar undervisningen och att elever och lärare ser ämnet endast som praktiskt. Larsson (2004) visar också att elevernas svar på frågan vad de vill lära sig om, bestod mest av fysiska kunskaper om idrotter och kroppsrörelser. Även Redelius (2004) intervjuade elever i årskurs 8 och 9 om hur de ser på ämnet och precis som eleverna i Larssons (2004) studie så var majoriteten positiva till ämnet, men det fanns också många som hade en negativ inställning. Eleverna beskriver idrott och hälsa som ett ämne där man genomför olika aktiviteter och inte som ett lärandetillfälle. Lindvall, Meckbach & Wahlberg (2008) belyser också ämnet från ett elevperspektiv. Deras slutsats var att 60 % av eleverna i studien hade lärt sig vissa

hälsosamma beteenden medan 95 % hade lärt sig idrottsregler och hur man spelar. De menar att resultatet ger en indikation på hur den faktiska undervisningen ser ut och vad eleverna lär sig.

Ekberg (2009) visar på skillnader mellan vad kursplanen förmedlar och hur den faktiska undervisningen ser ut. Han menar att den rörelsebetonade delen i ämnet får mycket större plats i undervisningen än vad kursplanen säger. Skolverket gjorde år 2012 en kvalitetsgranskning av ämnet vilket stödjer Ekbergs slutsats (Skolinspektionen, 2012). Granskningen visar att rörelsemoment dominerar undervisningen samt att hälsa och livsstil inte får den plats som det borde. Endast 5 % av den genomsnittliga undervisningen som bedrevs gick att definiera under hälsa och livsstil medan hela 94 % av undervisningen gick att koppla till rörelseområdet (Skolinspektionen, 2012).

Mycket av den forskning som idag finns inom ämnet idrott och hälsa utgår från ett lärarperspektiv samt kursplanens uppbyggnad. Den forskning som inriktar sig på elever tar oftast ett allmänt avstamp i ämnet och lägger inte enbart fokus på hälsa. Vi vill därför göra en litteratursammanställning av elevernas förståelse av begreppet hälsa och sätta detta i relation till ämnet idrott och hälsa, då vi anser att detta fyller ett tomrum inom dagens forskning.

5 Metod

Syftet med studien är att sammanställa elevernas syn på hälsa inom ämnet idrott och hälsa, deras förståelse av begreppet och vad de önskar att lära sig. I metod delen visar vi hur vi sökt litteratur samt vilken typ av litteratur vi valt att inkludera eller exkludera i studien.

5.1 Datainsamling

Studien består av nio artiklar, för att få fram dessa artiklar har vi sökt i databaserna Eric (pedagogisk) och Sportdiscus (idrottsvetenskap). Vi har också kontaktat experter inom området som gett tips om sökord och specifika artiklar. Det engelska ordet för idrott är "physical education" för att få med idrott och hälsa testades ordet "physical education and health", men eftersom det inte genererade tillräckligt med relevanta träffar valdes istället "physical education" som sökord. För att sedan få med ett hälsoperspektiv i sökningarna valde vi att ha med "health" i kombination med AND eftersom det är en central del i vårt arbete (Friberg, 2012). Anledningen till att vi valde att söka på engelska är att den mesta litteraturen är skriven på engelska och att test sökningen på svenska gav oss för få träffar.

Utifrån vårt syfte har vi använt sökord som innefattar skolan, hälsa, förståelse, elever och Sverige. För att illustrera hur vi tänkte och vilka ord som användes så visas detta i tabell 1. Orden i tabellen kombinerades på olika sätt för att inkludera många olika varianter på sökningar och träffar.

Tabell 1, visar vilka sökord som användes under sökprocessen

Physical education	Health	Understanding	Sweden
School	Wellbeing	Learning	
Pupils		Meaning	
Students		Discourse	
		Concepts	
		Education	

För att kunna kombinera dessa ord och få ut relevant litteratur så använde vi oss av den booleska sök-tekniken (Friberg, 2012). Tekniken innebär att man via sökoperatörer letar efter ett visst samband mellan sökorden. Det som vi använde mest var "AND" som syftar till att binda samman två ord och hitta litteratur som innefattar båda orden. Vi hade tre eller fyra ord som vi ville hitta samband mellan i artiklarna och orden testades i olika kombinationer för att hitta vilken kombination som gav mest relevanta träffar. Resultatet av sökningarna i databaserna och träffar redovisas i bilaga 2, där det sammanlagda antalet träffar inkluderat dubletter var 617 träffar vilket redovisas.

5.2 Inkluderings- och exkluderingskriterier

Vi har använt funktionen *peer-reviewed* under alla sökningarna i databaserna, vilket gör att artiklarna har publicerats i en vetenskaplig tidskrift (Friberg, 2012). Detta gör artiklarna mer trovärdiga och relevanta för vår litteraturstudie. Vi har också identifierat olika inkluderings-

och exkluderings kriterier för att kunna välja ut den litteratur som är relevant för vårt syfte och våra frågeställningar (Friberg, 2012). Ett första kriterium var att artiklarna inte skulle vara skrivna innan år 1994, detta på grund av att kursplanen inom idrott och hälsa samt namnet ändrades då och läroplanen fick ett större hälsoperspektiv än vad den haft tidigare. Därför valde vi också att försöka lägga fokus på att hitta artiklar som utgår ifrån ett svenskt perspektiv som var ett andra kriterium. Ett tredje kriterium var att artiklarna hade ett elevperspektiv på hälsa och att hälsa främst var kopplat till ämnet idrott och hälsa. Ett exkluderingskriterium var artiklar som var skrivna på andra språk än svenska och engelska. Alla inkluderings- och exkluderings kriterier ledde till att antalet artiklar reducerades ner till totalt nio artiklar som inkluderades i vår litteraturstudie.

5.3 Databearbetning

När artiklarna granskades för eventuell användning i vår litteraturstudie fokuserade vi först på att förstå artiklarnas syfte och metod för att bedöma relevansen för inkludering i arbetet. Tidigt i processen kom vi fram till att artiklarna som var baserade på intervjuer med elever gjorde att de blev relevanta och exakt vad artiklarna i relation till vårt syfte talade om fördes in i artikelöversikten (se tabell 2). Våra sökningar genererade många dubletter när vi läste abstrakt, vilket betyder att vi läste vissa titlar och abstrakt flertalet gånger, både individuellt i olika sökningar och över de olika databaserna. När fulltextartiklar valdes ut till fortsatt läsning, stämde vi av och tog bort dubletter, totalt hade vi åtta gemensamma av de 35 sammanlagda. De 35 stycken utvalda artiklarna delades upp mellan oss där vi först läste hela artiklarna var för sig, där en kortare reflektion av innehållet gjordes av personen som läste respektive artikel. Sedan diskuterades fortsatta exkluderingskriterier som påverkade bearbetningen av artiklarna. Där valdes elevperspektivet och det svenska perspektivet som ett viktigt exkluderingskriterium och 20 artiklar valdes då bort. Därefter lästes de kvarstående 15 artiklarna igen och analyserades tillsammans med hjälp av syftet på vår litteraturstudie, artikelöversikt (se tabell 2) och med en bedömningsmall, det reducerade bort 6 stycken artiklar. Bedömningsmallen bestod av 17 frågor (se bilaga 3) anpassad efter vårt syfte med litteraturstudien som sedan användes för att granska litteraturens kvalitetsnivå. Friberg (2012) nämner betydelsen av att ha en god kvalitetsbedömning av artiklarna, vilket är viktigt att känna till för att analysen av dem inkludera artiklar ska vara välgrundad. Idealet var att litteraturen som granskades fick sjutton poäng, dock togs två frågor bort som bedömde interventionsstudier, vilket inte var relevant för våra artiklar då ingen artikel var en interventionsstudie. Artiklarnas poäng varierade mellan 7-14 poäng där vårt krav var 10 poäng för inkludering. Ett undantag var Redelius och Larsson (2010) som fick sju poäng men på grund av den innehöll alla inkluderingskriterier valdes den att inkluderas ändå.

6 Resultat

Syftet med litteraturstudien är att sammanställa elevernas syn på hälsa inom ämnet idrott och hälsa samt deras förståelse av begreppet, där fokus legat på elever i grundskolan med utgångspunkt utifrån ett svenskt perspektiv. Analysen av de nio artiklarna visar att elever ser hälsa som ett komplext begrepp som innefattar olika aspekter (Ahlberg, 2015; Turner, Öberg & Unnerstad, 1999). De aspekter som framstår i elevers olika förståelser av begreppet hälsa är fysiska, psykiska och sociala aspekter av hälsa. Förståelsen för andlig eller emotionell hälsa finns inte representerade hos eleverna i studierna (Ahlberg, 2015; Quennerstedt et al., 2008). När elever ska förklara hälsa som ett begrepp är det den fysiska aspekten av hälsa som genomsyrar deras förståelse och erfarenheter inom ämnet idrott och hälsa. Följande kommer de tre aspekterna av hälsa strukturera presentationen av resultaten. Under varje del diskuteras elevers förståelse av begreppet hälsa, vad elever uppfattar som viktigt och vad de vill lära sig mer inom. Nedan följer artikelöversikten över de inkluderade artiklarna i litteraturstudien (se tabell 2).

6.1 Artikelöversikt

Tabell 2. Översikt av artiklarna som har inkluderats i vår litteraturstudie.

Författare (Publikationsår)	Design	Syfte	Metod/ Urval	Slutsats	Kvalité
Ahlberg (2015)	Kvalitativ (Longitudinell)	Syftet är att undersöka elevers förståelse av hälsa	Fokusgruppsintervjuer, inledande enkät, skriftlig dialog och avslutande enkät. 79 elever i årskurs 9 i fyra stycken olika skolor i södra Sverige (48 tjejer och 31 pojkar).	Elever intervjuas utifrån tre aspekter av hälsa: Fysisk, psykisk och social hälsa. Många av eleverna ansåg Ahlberg ha en god förståelse för begreppet hälsa och dess komplexitet. Eleverna vill lära sig mer om den fysiska och psykiska delen men de nämner inte den sociala delen. Vad elever förväntas lära sig inom idrott och hälsa framgår inte i artikeln.	14
Karlefors (2012)	Kvalitativ (Tvärsnitt)	Syftet är att belysa elevers syn på ämnet idrott och hälsa samt hur det kan läras ut.	Semistrukturerade intervjuer 10st 17-åriga flickor, som växt upp i samma stad, gått i samma skola och sysslat med samma sport, som avslutat idrott och hälsa-utbildningen på gymnasiet.	Eleverna ser ämnet som uppdelat i en aktivitetsdel och en teoretisk hälsa del. Idrott och hälsa är ämnet som ger ett avbrott till de "riktiga" ämnena. Hälsa ses inte som något viktigt. Eleverna separerar kropp och sinne. De har lärt sig något men har svårt att definiera exakt vad. Vad eleverna vill lära sig inom hälsa och hur de ser på ämnet framgår inte i artikeln.	12

Författare (Publikationsår)	Design	Syfte	Metod	Slutsats	Kvalité
Larsson & Redelius (2008)	Kvalitativ och kvantitativ (Longitudinell)	Syftet är en genomgång av resultat av 2 forskarprogram och belysa praktiska problem för de som arbetar med idrott och hälsa.	Longitudinell survey studie med frågeformulär och kvalitativ studie (SIH) ¹ , genomfördes 2000-2002. KIS programmet använde video, observationer och intervjuer. SIH= 48 skolor slumpvist valda, 83 elever i årskurs. 3, 6 och 9. KIS= 4 skolor i Stockholm, 4 idrott och hälsa klasser (1st årskurs 8 och 3st årskurs 9) under 26 lektioner. 24 elever intervjuades tre gånger vars.	Idrott och hälsa handlar om att ha roligt, aktivitet är viktigt, men elever vet inte vad de förväntas att lära sig. Lärare anser att hälsa är kopplat till lärande inom idrott och hälsa, men vad begreppet står för är mer diffust för lärarna. I studien framstår det inte vad eleverna vill lära sig inom hälsa. Enbart en liten del av eleverna kan säga något om vad syftet med ämnet är. Deras svar inkluderade sportkunskaper och bli fysiskt starkare.	13
Lundvall & Meckbach (2008)	Kvantitativ (Tvärsnitt)	Syftet är att undersöka hur kursplanen överförs och förståelse av innehåll sett av lärare och elever.	Frågeformulär redigerade efter pilotstudie. 380 elever 15-16 år gamla inom årskurs 9, 203 tjejer och 170 pojkar, samt 61 lärare på slumpvist utvalda skolor från nationell lista med grundskolor i Sverige.	Elevernas uppfattning är att ämnet består av mycket aktivitet och att deras hälsa har förbättrats i och med mycket aktivitet. Mest undervisning om olika sporter och minst om hälsa. Vissa elever anser att de lärt sig lite om hur kroppen fungerar och varför de bör röra på sig och äta korrekt för att vara hälsosam. Vad eleverna vill lära sig inom ämnet framgår inte.	13

¹ SIH =Skola-Idrott-Hälsa programmet startades 2000.
KIS= Kön- Idrott-Skola programmet startades 2001.

Författare (Publikationsår)	Design	Syfte	Metod	Slutsats	Kvalité
Quennerstedt Öhman & Eriksson (2008)	Kvantitativ (Tvärsnitt)	Syftet är att undersöka ämnesinnehållet i idrott och hälsa med fokus på undervisning, lärande samt lärares och elevers attityder till ämnet.	Frågeformulär Data från 120 skolor, 6788 elever och 1688 lärare inom årskurs 9. Där ett mindre antal elever (2407) och lärare (82) användes i studien för att analysera elev- och lärarattityder till ämnet.	Elevers förståelse av ämnet når inte upp till vad hälsa i kursplanen syftar till. Majoriteten av eleverna anser att hälsa är en viktig del av undervisningen. Enbart 42 % klarar av målen med hälsa och enbart 28 % av eleverna är godkända inom förståelse av ätstörningar. Elevers förståelse av hälsa baserad på fysisk aktivitet och mest kunskaper inom olika aspekter av fysisk aktivitet. De vill lära sig mer inom idrott och hälsa, men exakt vad framgår inte.	12
Redelius & Hay (2012)	Kvalitativ (Longitudinell II)	Syftet är att undersöka elevers erfarenheter av målrelaterad bedömning inom idrott och hälsa.	Frågeformulär och gruppintervjuer. 355 elever från 28 olika skolor i Sverige, 15 till 16 år gamla. Varav 189 pojkar och 166 tjejer som alla svarade på frågeformuläret. Följdes upp av 23 fokusgruppsintervjuer med 73 elever totalt.	Elever tänker inte på att det är förmågor och kunskaper som ska läras. Förståelser av hälsa hos eleverna fokuserar på fysisk aktivitetsperspektiv och inte ur holistiskt perspektiv på hälsa. Kost och hur kroppen fungerar är viktiga kunskaper för eleverna, men inget de upplevde att det undervisas om.	11
Redelius & Larsson (2010)	Kvantitativ (Longitudinell II)	Syftet är att belysa hur idrott och hälsa ser ut och visa några didaktiska problem med fokus på Sverige.	Refererar till data från en longitudinell studie.	Majoriteten av eleverna i studien tycker ämnet är roligt, men ser hälsa och idrott som något separat. Artikeln visar att ämnet och elevernas förståelse är starkt kopplat till idrottsrörelsen. Vad elever vill lära sig inom hälsa framgår inte.	7

Författare (Publikationsår)	Design	Syfte	Metod	Slutsats	Kvalité
Redelius, Quennerstedt & Öhman (2015)	Kvalitativ (Tvärsnitt)	Syftet med denna artikel är att undersöka hur lärandemål kommuniceras i idrott och hälsa undervisningen samt hur det påverkar lärandet.	<p>Intervjuer med lärare för och efter lektioner samt intervjuer med eleverna efter lektion.</p> <p>24 stycken videoinspelade lektioner.</p> <p>150 stycken elever mellan 14-16 år och 6 stycken lärare i tre stycken högstadier och 3 stycken gymnasium i 3 olika städer deltog.</p>	Hur lärare kommunicerar målen till eleverna påverkar inläringen. Om lärare är tydliga med målet med momentet eller lektionen kan eleverna lättare lära sig. Eleverna kan då reflektera över deras agerande och då också över hälsobegreppet. Att eleverna förstår innehållets mål underlättade hälsoundervisningen och möjligheten för eleverna att lära sig något. Elever har svårt att uttrycka vad de förväntas att lära sig inom idrott och hälsa, speciellt om målen inte är tydliga.	12
Turner, Öberg & Unnerstad (1999)	Kvalitativ (Tvärsnitt)	Syftet är att undersöka lärarstudenters syn på undervisningen i hälsa, undersöka likheter och skillnader mellan elevers kunskap och förståelse av hälsa och att utveckla strategier att hjälpa lärarstudenter med länkar mellan biologi och hälsoundervisning.	<p>Frågeformulär och fokusgruppsdiskussioner med lärarstudenter och med elever (var för sig).</p> <p>Rapporter av intervjuer med elever och reflektioner av undervisningen.</p> <p>Elever i årskurs 5 (11-12 år) och årskurs 8 (14-15 år) i Sverige samt England, men vårt fokus är Sverige.</p>	Skolan är inte i topp på platser där eleverna får info om hälsa. Elever vill ha mer hälsa på schemat och då kopplat till deras liv för att det ska bli mer relevant. Alla elever är medvetna om länkar mellan diet, träning och hälsa. Vissa elever nämnde vikten av vänner, intressen, skolmiljön, musik och kärlek för att vara hälsosam. Eleverna vill få mer undervisning om mental hälsa. Överlag anser eleverna att hälsa var klart kopplat till diet och träning.	12

6.2 Elevperspektiv på fysisk hälsa

Av de olika delarna inom fysisk hälsa som eleverna tar upp är det fysisk aktivitet som är mest betonat av deras förståelse, där fokus är på fysisk kapacitet, kondition och styrka (Larsson & Redelius, 2008). Elever kan se hur deras hälsa hade blivit bättre av fysisk aktivitet och ser därför en koppling mellan hälsa och att vara fysisk aktiv samt att de menar att det bidrar till bland annat minskad fetma (Lundvall & Meckbach, 2008; Redelius & Larsson 2010). Elevers förståelse av vikten med fysisk hälsa tenderar ha ökat, men det är mest killars intresse och glädje till ämnet som ökat, medan tjejers intresse istället verkar minska (Quennerstedt et al., 2008). Förståelsen eleverna har handlar om fysisk aktivitet och lite eller inget om andra fysiska aspekter inom fysisk hälsa så som kost, skadeförebyggande och fysiologiska kunskaper om hur kroppen fungerar (Quennerstedt et al., 2008). Att kunna reflektera över hur de fysiska aspekterna påverkar hälsan är något elever tenderar att sakna. I Ahlbergs (2015) studie anger eleverna vikten av en bra nutrition och att man bör tänka på mängden mat man äter. Vissa av eleverna visar också förståelse för ett samband mellan kost och fysisk aktivitet och hur det påverkar deras prestation (Ahlberg, 2015). Även eleverna i Turner et al. (1999) artikel är medvetna om länken mellan kost, träning och hälsa. Karlefors (2012) intervjuar elever som har en bakgrund inom idrottsrörelsen varav ingen av dessa elever visar någon förståelse för aktivitet och hälsa, de såg ämnet idrott och hälsa som två delar i form av kropp och hjärna. Hjärna och tanken är kopplat till hälsa och aktivitet och idrott är kopplade till kroppen. Likaså visar Redelius och Larsson (2010) att eleverna inte ser någon koppling mellan idrott och hälsa. Quennerstedt et al. (2008) visade även stora skillnader i intresse om hälsa bland eleverna, där skillnaden är mer än 15 % mellan könen, där killar anser det är mindre viktigt än tjejer. Redelius & Larsson (2010) visar däremot att killar har en mer positiv attityd gentemot ämnet idrott och hälsa än vad tjejer har och att andelen elever som har en negativ inställning tenderar till att öka ju längre upp i årskurserna man kommer.

När elever besvarar frågor om vad som bedöms inom idrott och hälsa blir den fysiska diskursen tydlig då elevernas svar rör sig om att vara aktiv, prestera och göra sitt bästa. Enbart ett fåtal elever påvisar vikten av kunskap inom ämnet (Redelius & Hay, 2012). Att ha rätt kropp och förmågor inom olika sporter och prestationer verkar istället vara elevers uppfattningar om vad kursplanen vill förmedla (Redelius & Hay, 2012; Redelius, Quennerstedt & Öhman, 2015). Redelius et al. (2015) visar hur viktigt det är att lärare tydligt specificerar vad det är som ska läras för att eleverna ska förstå vad som är syftet. Detta blir extra viktigt då hälsa ska identifieras samt sättas i en kontext. Samtidigt framhåller elevernas svar att de tycker det är viktigt att lära sig om hur kroppen fungerar, nutrition och sina egna gränser, men det är inget som de får undervisning i (Ahlberg, 2015; Redelius & Hay, 2012). När eleverna sedan ska beskriva vad kursplanen säger inom idrott och hälsa nämns enbart kunskap och förståelse av olika sporter (Redelius & Hay, 2012). Att Idrott och hälsa är ett roligt inslag i skoltiden är tydligt i flertalet intervjuer, men vad eleverna förväntas kunna är otydligt (Karlefors, 2012; Redelius & Hay, 2012; Redelius et al., 2015). Glädjen genom fysisk aktivitet är enligt eleverna den viktigaste aspekten av idrott och hälsa, där 76 % av elever i en studie svarade (Quennerstedt et al., 2008), vilket även Redelius och Larsson (2010) påpekar.

Vad eleverna ansett att de lärt sig genom undervisningen visar en övervägande del på fysisk hälsa där aktivitet, sportaktiviteter och aerobiska kapaciteten är några av de delarna som tagit upp inom ämnet (Quennerstedt et al., 2008). Enbart 42 % av eleverna har lärt sig om relationen mellan livsstil och hälsa (Quennerstedt et al., 2008). Elever anser att minst tid i undervisningen ägnas åt att förmedla kunskap om doping, skador och ergonomi (Lundvall & Meckbach, 2008). Quennerstedt et al., (2008) framhåller att enbart 32 % av eleverna i deras

studier har lärt sig om doping. Det finns också elever som har svårt att identifiera vad som ska läras inom ämnet (Redelius et al., 2015)

Ett kontinuerligt inslag bland eleverna är att de vill att hälsoundervisningen bör formas på ett sätt som gör att den blir relevant för dem (Ahlberg, 2015; Turner et al., 1999). Detta gäller även kosten, då eleverna vill ha råd angående kost kopplat till träning och träningsmängd (Ahlberg, 2015; Turner et al., 1999). Enligt Ahlberg (2015) så nämner ingen i hennes studie att de vill lära sig om ergonomi men de ser doping, droger och stress som viktiga saker att lära sig. I Turner et al. (1999) framhåller de yngre eleverna önskan om undervisning om droger, samtidigt som eleverna har begränsade förståelser om vad som kan orsaka sjukdomar. Förebyggande information om hjärt- och kärlsjukdomar och ärftliga sjukdomar är ett intresse hos eleverna, men inget eleverna upplever de tar del av i undervisningen (Turner et al., 1999).

6.3 Elevperspektiv på psykisk hälsa

Elever poängterar att det är viktigt att man mår bra och har ro i själen (Ahlberg, 2015). Turner et al. (1999) intervjuar grupper av elever som nämner vikten av kärlek och musik för att ha en god hälsa. Eleverna påpekar även kopplingar mellan intressen i vardagen och hur viktiga de är för deras hälsa (Turner et al., 1999). Trots att eleverna uttrycker vikten av fritidsintressen, kärlek och musik, är dessa aspekter kopplade till elevernas egna tankar och inte till undervisningen. Eleverna uttrycker inte heller förståelse av vad de olika aspekterna av hälsa innebär eller hur de är kopplade till varandra (Turner et al., 1999). Eleverna är enbart införstådda med att det finns en koppling mellan hälsa och exempelvis kärlek, musik och intressen men de ger ingen klar beskrivning inom vilken del av hälsa det är eller hur man kan påverka denna del (Turner et al., 1999). Elevernas förståelse av psykisk hälsa är också att man har ett bra självförtroende och trivs i sin kropp samt har en bra attityd gentemot olika kroppsideal (Ahlberg, 2015). Quennerstedt et al. (2008) påpekar att 65,8% av eleverna tycker det är viktigt att man har bra självförtroende för att få en bra hälsa samt att övervägande antal elever tycker det är viktigt att ha undervisning om kroppsideal. Quennerstedt et al. (2008) visar i sin studie att endast 28,6% av eleverna upplever att man fått kunskap om kroppsideal samt detta kopplat till media.

Psykisk hälsa är en aspekt av hälsa som eleverna gärna vill lära sig mer om (Ahlberg, 2015). Enligt Ahlberg (2015) har många elever svårigheter med att hantera problem som uppkommer angående deras egen hälsa. Främst handlar det om att eleverna vill ha mer kunskap om hur man kan planera för att kunna hantera stress och stressande situationer (Ahlberg, 2015). När elever fick uttrycka vad de själva vill lära sig mer om inom hälsa framkommer mental och psykisk hälsa väldigt tydligt (Turner et al., 1999). Samtidigt beskriver de yngre eleverna i studien vikten av mental hälsa för att vara hälsosam (Turner et al., 1999).

6.4 Elevperspektiv på social hälsa

Många elever anger att det är viktigt att ha vänner och familj för att kunna uppnå en god hälsa (Ahlberg, 2015; Turner et al., 1999). Yngre elever visar förståelse för social hälsa och tar upp betydelsen av att ha vänner och familj som man trivs med, medan de äldre eleverna vill lära sig mer om hur en bra miljö konstrueras samt om mobbning och trivsel (Turner et al., 1999). Eleverna poängterade fritidsintressens betydelse och att man tillsammans kan genomföra vissa aktiviteter för att känna gemenskap (Ahlberg, 2015). De menar att den fysiska aktiviteten kan bidra till den sociala hälsan. Quennerstedt et al. (2008) lyfter fram att det är viktigt för eleverna att de kan lära sig att samarbeta.

Quennerstedt et al. (2008) visar att 53 % av eleverna i deras studie har lärt sig att visa omtanke och förståelse gentemot de olika könen. Ahlberg (2015) visar att eleverna i hennes studie inte alls ser något behov av att lära sig något om den sociala hälsan men att de ändå säger att det är viktigt.

6.5 Sammanfattning av resultaten

Resultatet av litteraturen visar att majoriteten av eleverna ser hälsa utifrån en fysisk aspekt som innefattar fysisk aktivitet och kost. En liten del av eleverna visar en bredare förståelse av hälsa liknande det holistiska perspektivet som presenterades i bakgrunden. Dock visar eleverna få kopplingar mellan de olika delarna av hälsa och de har svårt att sätta olika aspekter av hälsa i större perspektiv. De kan exempelvis mycket om kost men har svårare att sätta det i relation till fysisk träning eller fysisk hälsa. Många elever har svårt att definiera vad de ska lära sig inom ämnet och de upplever ämnet som uppdelat i en praktisk och en teoretisk del, där den praktiska delen tar mest plats. Den praktiska består av fysisk aktivitet och rörelse i olika sporter och den teoretiska delen är kopplad till hälsa. Utifrån undervisningen i hälsa har elever lärt sig om skador, doping, fysisk aktivitet, olika sporter och om vikten av att ha roligt när man rör på sig. Många elever har svårt att definiera vad de ska lära sig inom ämnet. Eleverna vill lära sig mer om fysiska och psykiska aspekter av hälsa, hur de påverkas och kan sättas i relation till individens egna behov. De flesta eleverna vill också lära sig att strukturerar upp sin vardag och hitta lösningar som känns relevanta för dem och som kan bidra till en mer hälsosam livsstil.

7 Diskussion

7.1 Metoddiskussion

När vi påbörjade datainsamlingen var det viktigt att ringa in nyckelord som en förutsättning för att få fram relevanta träffar i databaserna (Bryman & Nilsson 2011). Testsökningen var en viktig del i vår process för att kunna hitta bra sökord. En annan viktig del var kontakten med experter inom området och idéer från tidigare uppsatser för att få tips och idéer till sökord. När vi väl hittade ord som vi ansåg lämpliga provades dessa i olika kombinationer och en styrka i vår litteraturstudie är att vi använt oss av många sökord och olika kombinationer för att hitta litteratur.

Vi ville ha med ett svenskt perspektiv och därför valde vi att ha med "Sweden" som ett av sökorden. Vi provade även att söka med "swedish", vilket inte genererade några bra träffar. Sedan försökte vi ringa in skolan eller ämnet idrott och hälsa genom att använda ord som "school", "physical education", "pupils" eller "students". Vårt största fokus låg på hälsa och därför valde vi också att använda "health" eller "well-being". Här kan man vara kritisk till att vi inte använt fler synonymer men testsökningarna på andra ord som "condition" eller "shape" tyckte vi inte gav några relevanta träffar. Sedan ville vi även få reda på vad elevernas förståelse var och då sökte vi på ord som "understanding", "learning", "meaning", "discourse", "concepts" och "education". Vi använde oss av operatoren AND eftersom att vi var intresserade av att identifiera artiklar som inkluderade två eller flera ord och aspekter (Friberg, 2012).

Det kan vara en svaghet att vi sökte på engelska då det kan uppkomma vissa språkliga hinder och problem med exempelvis översättningar. En styrka med sökorden är att de ringar in de aspekter som har varit viktiga för resultatet i vår studie. Trots ett noggrant val av sökord och kombinationer var det bara ett fåtal av de identifierade artiklarna som faktiskt berör alla våra frågeställningar på ett omfattande sätt. Ett exempel är att Karlefors (2012) samt Lundvall och Meckbach (2008) tydligt lägger fram elevers förståelse för hälsa inom idrott och hälsa men man får ganska lite, om ingen, information om hur elever upplever begreppet hälsa i sin helhet. Ahlberg (2015) samt Quennerstedt et al. (2008) ger en tydligare bild om hur elever faktiskt upplever och förstår begreppet och vad eleverna tycker är viktigt inom idrott och hälsa. Turner et al. (1999) artikel är den som på bäst och mest omfattande sätt besvarar alla våra frågeställningar.

I vårt arbete har vi utgått ifrån systematisk litteraturgenomgång och de valda artiklarna har valts ut genom våra inkludering- och exkluderingsskriterier (Bryman & Nilsson, 2011). Ett undantag är Turners et al. (1999) artikel som inte helt tar avstamp i ämnet idrott och hälsa men som ger en tydlig bild om elevers förståelse för begreppet hälsa samt hur undervisningen ser ut, därför ansåg vi att den var relevant och valde då att inkludera den. Bortsett från Turner et al. (1999) har alla andra artiklar valts utifrån kriterierna. Det viktigaste för oss var att studierna byggdes på intervjuer med barn helst från mellan- och högstadiet, då vårt syfte är att ta reda på hur elevers förståelse ser ut. I vår litteraturstudie har vi inte tagit hänsyn kön, etnicitet, sexuell läggning eftersom de inkluderade artiklarna inte redovisade detta. Några av de inkluderade artiklarna redovisade däremot ett fåtal skillnader mellan kön, där främst intresse för och attityder till ämnet är mer positiv bland pojkar. Sverige blev en naturlig avgränsning då vi även ville hitta kopplingar mellan elevernas förståelse, kursplanen och undervisningen och därför är alla artiklar i studien genomförda i Sverige. Vi valde att inte titta på artiklar som var skrivna innan år 1994, eftersom hälsobegreppet i den svenska skolan först

då blev en central del av ämnet idrott och hälsa. Det fanns också en idé om att vi skulle söka på artiklar som hade publicerats efter år 2011, då den senaste läroplanen kom ut. Problematiken med dessa sökningar var att antalet träffar och relevanta artiklar var alldeles för få och därför valde vi att ha år 1994 som ett kriterium istället.

Artiklarna genomgick en kvalitetsbedömning som visar hur hög vetenskaplig kvalitet som artiklarna håller. En genomgång av samtliga artiklar samt deras kvalitetsbedömning finns i artikelöversikten, (se tabell 2). Artiklarna bedömdes utifrån 15 stycken bedömningsfrågor (se bilaga 3) och fick poäng om det gick att svara ja på frågorna. Problematiken med denna typ av bedömningsmall är att vissa av frågorna inte gick att svara på och därför blev poängsumman mindre. Vi hade som mål att hitta artiklar som hade 10 poäng eller högre. Redelius och Larssons (2010) artikel är den som inte kom upp till 10 poäng, utan fick enbart 7 poäng men som vi ansåg hade relevant information i relation till vårt syfte och därför valde vi att ändå inkludera den.

Den valda litteraturen består av sex stycken kvalitativa och två stycken kvantitativa studier. Sedan är det även Larsson och Redelius (2008) artikel som innehåller både en kvantitativ och en kvalitativ studie. Eftersom vårt syfte var att ta reda på vad elevernas förståelse var, är intervjuer med elever den vanligaste forskningsmetoden i våra artiklar. Artiklarna som bestod av en kvantitativ metod gav oss en generell bild av ungdomars förståelse medan de kvalitativa metoderna gav oss en mer ingående bild av ämnet och blandningen av dessa metoder bedömer vi därför vara optimalt. Våra sökningar och den valda litteraturen genererade ett fåtal olika författare, vilket kan bidra till en smalare syn på problemområdet. Antalet författare kan också indikera att forskningsområdet är relativt utforskat.

Databaserna vi har sökt och arbetat i är Eric som är pedagogiskt inriktad samt Sportdiscus som har en idrottsvetenskaplig inriktning. Vi har valt dessa eftersom att de är mest relevanta för vårt syfte och att det gav bra träffar. På grund av den tidsramen vi hade för litteraturstudien ansåg vi att det inte fanns tid att söka i fler databaser. Sökprocesserna i databaserna har genomförts på liknande sätt samt med en ständig dialog mellan oss som författare.

7.2 Resultatdiskussion

I resultatdelen av litteraturstudien har våra frågeställningar besvaras trots begränsade studier inom området. Följande kommer litteraturstudiens resultat diskuteras mot studiens syfte att sammanställa elevernas syn på hälsa inom ämnet idrott och hälsa samt deras förståelse av begreppet och sättas in i ett större sammanhang. Här kommer elevers förståelse redovisas i förhållande till de olika synsätten på hälsa och till kursplanen för idrott och hälsa.

7.2.1 Elevers förståelse av hälsa kopplat till olika synsätt på hälsa

Efter att ha gått igenom elevers tankar om hälsa och kategoriserat de utefter Ohlssons (2011) sätt att dela in hälsa i fem olika delar, blir det extra tydligt att många elever saknar en helhetssyn på begreppet. I resultatdelen har hälsa enbart delats in i tre delar eftersom två av aspekterna var relativt lågt representerade bland eleverna. Elevernas allmänna förståelse av hälsa handlar mest om den fysiska hälsan och framförallt om att vara fysiskt aktiv samt att träna konditionen och styrka (Larsson & Redelius, 2008; Redelius & Hay, 2012). De ser ofta en koppling mellan fysisk aktivitet och hälsa, då deras hälsa har förbättrats genom att de har varit fysiskt aktiva (Lundvall & Meckbach, 2008). Förståelsen elever visar för fysisk hälsa stämmer överens med det biomedicinska synsättet att se på hälsa som dominerar i samhället

(Lindgren & Eriksson, 2010). Där är det man kan mäta och iaktta med sinnena första fokus och definition av hälsa är en frånvaro av sjukdom, ett patogent perspektiv (Lindgren & Eriksson, 2010; Olander, C. et al. 2014). Ahlberg (2015) visar att elever förstår varför kosten är viktig för att främja hälsan, men samtidigt visar elever inte intresse för att lära sig mer om social hälsa. Beroende på att elever saknar kunskaper om social hälsa och hur olika perspektiv av hälsa påverkar varandra kan detta bidragit till att de inte visar intresse för att lära sig mer om den sociala hälsan. Den psykiska hälsan är något majoriteten av eleverna i studierna inte har fått någon större förståelse för och 28 % av eleverna i Quennerstedts et al. (2008) artikel påpekar elevers avsaknad av kunskap om kroppsideal. Problem som uppstår och är kopplat till elevers hälsa, exempelvis stress och oro över skolarbetet eller träning, är något de känner att de saknar kunskap i, men vill lära sig mer om (Ahlberg, 2015). När man jämför resultatet som fokuserar på sjukdom och riskfaktorer, men lite om hur man håller sig frisk, tyder det på ett mer patogent än salutogent perspektiv (Ohlsson, 2011). Det patogena perspektivet i skolan menar Quennerstedt & Öhman (2014) handlar om hur man exempelvis avstår fysisk inaktivitet, övervikt och dåliga kostvanor. Samtidigt känner elever att de saknar förståelse och kunskaper om ergonomi, doping och skador inom idrott och hälsa (Lundvall & Meckbach, 2008). Även detta styrker det patogena perspektivet där strävan är att undvika ohälsa och inte i hur man upprätthåller ett hälsosamt liv (Ohlsson, 2011).

Få elever visar förståelse för samtliga delar av hälsa, dock visar Ahlberg (2015) att elever har viss förståelse för psykisk och social hälsa. De visar förståelse för vikten av att må bra i kropp och själ, samt att ha ett bra självförtroende och att trivas i sin kropp (Ahlberg, 2015). Denna förståelse kan medföra positiva effekter hos eleverna med tanke på den kroppsfixering som framställs av media. Turner et al. (1999) visar även på hur yngre elever i årskurs fem förstår betydelsen av mental hälsa, samtidigt som äldre elever i årskurs åtta känner behov av mer kunskap inom området. Det kan tolkas som att äldre elever har mer press på sig i skolan som medför en större påfrestning på den psykiska hälsan och tidigare kunskaper inom området blir otillräckliga för eleverna. Vänner, intressen, musik och kärlek tas upp som något viktigt för hälsan av eleverna (Turner et al., 1999). Eleverna kopplar däremot inte ovanstående aspekter till emotionell, social och andlig hälsa utan de förstår enbart att aspekterna har ett värde. När resultatet sätts i relation till ett holistiska synsätt på hälsa, som intresserar sig för helheten, där upplevelser, tankar, känslor och andra aspekter som inte går att mäta inkluderas inom begreppet hälsa (Lindgren & Eriksson, 2010), så verkar svenska elever inte ha detta synsätt. Här ska alla delar av hälsa inkluderas, men enbart i Ahlbergs (2015) studie presenteras svar från elever som har fått frågor om samtliga delar. Eleverna visar däremot starkare förståelse för fysisk hälsa och mindre för det holistiska perspektivet på begreppet (Ohlsson, 2011).

En svaghet i samtliga artiklar är en avsaknad av ordet välbefinnande, fokus verkar istället vara på hur man är fysiskt aktiv och äter bra. Lindgren och Eriksson (2010) menar att hälsa inte ska ses som motsatt till sjukdom och skador, utan som ett välbefinnande utifrån ett salutogent perspektiv där det positiva och friska är utgångspunkten (Ohlsson, 2011). Perspektivet fokuserar på hur man håller sig frisk trots påfrestningar samt vilka faktorer som främjar hälsa är i fokus (Ohlsson, 2011; Tillgren., et al 2014). Enbart 42 % av eleverna har enligt Quennerstedt et al. (2008) lärt sig om relationen mellan livsstil och hälsa. Det betyder att mer än hälften av alla elever saknar förståelse för hur andra aspekter, som livsstil, sociala relationer och attityder påverkar hälsan samt hur hälsa kan förstås ur ett holistiskt perspektiv (Ohlsson, 2011). Elevers avsaknad av kunskap om hälsa stöds av att de känner behov av och vill ha mer kunskap om psykisk hälsa (Turner et al., 1999; Ahlberg, 2015). Folkhälsomyndigheten (2014) skriver om hur övervikt ökar och hur mer aktivitet behöver införas för ungdomar samtidigt som Ekberg (2009) menar att den rörelsebetonade delen i

ämnet får större plats än kursplanen i ämnet syftar på. Att samhället fokuserar på övervikt och fetma samtidigt som undervisningen tenderar att enbart fokusera på rörelse och aktivitet kan bidragit till en hets som i sin tur lett till att elever mår mer psykiskt dåligt och känner ett större behov om undervisning inom den psykiska delen av hälsa. Samtidigt visar Quennerstedt et al. (2008) samt Ahlberg (2015) inte vad elever har för förståelse inom andlig och emotionell hälsa. Samtidigt som forskning på hälsa visar tydligt att begreppet är komplext och att alla hälsofaktorer påverkar varandra, pekar resultatet i vår litteraturstudie på att elever visar liten förståelse för kopplingar mellan olika delar av hälsa (Ohlsson, 2011). Enbart inom fysisk hälsa visar eleverna viss förståelse mellan träning, hälsa och kost (Ahlberg, 2015; Redelius & Hay, 2012). Den allmänna förståelsen för hälsan tenderar att ha ökat under tidiga 2000-talet, där intresset för idrott och hälsa har ökat främst hos killar, men minskat bland tjejer (Quennerstedt et al., 2008).

7.2.2 Elevers förståelse av hälsa kopplat till kursplanen

I föregående avsnitt har vi sammanställt att studierna pekar mot en smal och relativt patogen förståelse av hälsa, med fysisk aktivitet i fokus. Frågan som uppstår är hur eleverna får denna förståelse och vilka konsekvenserna blir för ämnet. För att besvara frågan kan forskning om läroplanen vara till hjälp. Enligt tidigare forskning ser man tydliga skillnader på vad kursplanen vill förmedla och hur den faktiska undervisningen ser ut (Ekberg, 2009). Inom ämnet idrott och hälsa blir det tydligt att den rörelsebetonade delen i undervisningen får större utrymme än kursplanen syftar till och enbart 5 % av undervisningen kunde definieras under hälsa och livsstil (Ekberg, 2009; Skolinspektionen, 2012). Denna missanpassning mellan lärande mål och undervisningsinnehåll kan även kopplas till lärares förståelse för ämnet. Enligt lärare är det viktigaste inom ämnet idrott och hälsa att elever har roligt och rör på sig i undervisningen (Thedin Jakobsson, 2005). Lärarperspektivet återspeglas av elevernas syn på idrott och hälsa som anser att glädjen genom fysisk aktivitet är det viktigaste att lära sig i ämnet (Quennerstedt et al., 2008). Medan glädjen genom fysisk aktivitet är viktig ska en pedagog ur ett holistiskt synsätt också ta hänsyn till individen och gruppen samt alla faktorer som påverkar elevers hälsa eller ohälsa (Ohlsson, 2011). Utifrån studiens resultat kan det tänkas att undervisningen inte bedrivs på detta sätt, då elever känner att de saknar förståelser inom hälsa och speciellt relevant kunskap kopplat till deras liv.

När elever förklarar vad de tror att kursplanen vill förmedla inom ämnet är det kunskap om olika sporter som elever framhäver (Redelius & Hay, 2012; Quennerstedt et al., 2008). Med Lpo 94 ändrades synen på begreppet hälsa som då började ses utifrån ett mer holistiskt synsätt och man gick från kondition och rena idrotter som tidigare varit centralt till mer fokus på hälsa och livsstil (Larsson et al., 2016). Kursplanen har ändrats till att bli mer hälsoinriktad, med fokus på ett helhetsperspektiv (Larsson et al., 2016). Elevernas förståelser verkar inte överensstämma med förändringarna i kursplanen och deras förståelser innefattar mest olika sporter, fysisk aktivitet och prestationer (Redelius & Hay, 2012; Skolinspektionen, 2012). En annan missanpassning som studierna pekar på handlar om elevers hälsorelaterade inlärningsintressen. Samtidigt som elever anser att det är viktigt att lära sig om hur kroppen fungerar samt nutrition och egna gränser, men känner inte att det undervisas i ämnet (Ahlberg, 2015; Redelius & Hay, 2012). Vart dessa motsägelser kommer ifrån kan ifrågasättas och ett samband kan ses i att hälsa är ett begrepp utan förklaring i kursplanen, där fysisk aktivitet under fysisk hälsa är vanligt förekommande (Skolverket, 2011). Det är detta perspektiv som återspeglas i elevers förståelse av begreppet i samtliga inkluderade artiklar i litteraturstudien.

Elever beskriver ämnet som ett tillfälle för olika aktiviteter och inte som ett lärandetillfälle (Redelius, 2004). Detta kan bero på att lärare inte varit tillräckligt tydliga med mål och syfte för undervisningen. Karlefors (2012) menar att eleverna har lärt sig något men har svårt att definiera vad och enligt Quennerstedt et al. (2008) anser enbart 40 % av eleverna att de har lärt sig något på idrott och hälsa undervisningen. Redelius et al. (2015) menar därför att det är viktigt att lärare är tydliga med vad eleverna förväntas att lära sig för att de ska förstå syftet med lektionerna. Det kan tolkas till att lärare inte har varit tillräckligt tydliga på lektioner och behöver arbeta mer med sin egen undervisning. Hälsodiskursen i skolan utgår från ett patogent perspektiv på hälsa om man tolkar elevernas förståelse enligt vad Ohlsson (2011) anser att ett patogent perspektiv innebär. Fokus verkar enligt Jönsson (2009) i Hallberg (2010) vara ökad fysisk aktivitet för att minska barnfetma, vilket även elevers tankar om ämnet stödjer (Ahlberg, 2015; Quennerstedt et al., 2008). Elevers lärande inom ämnet är viktigt för deras livslånga lärande och för att elever ska ha förståelser i hur de kan påverka sin hälsa genom livet (Skolverket, 2011).

7.2.3 Motsägelser inom studien

Enbart en motsägelse kunde identifieras bland artiklarna. Fler motsägelser existerar förmodligen men flertalet artiklar har valt att enbart presentera vissa delar av hälsa och inte som Ahlberg (2015) som behandlade samtliga delar. I Ahlbergs (2015) studie visar inte eleverna att de vill lära sig mer inom social hälsa. Turner et al., (1999) visar på att elever vill lära sig mer om andra aspekter än den fysiska inkluderat den sociala hälsan. Beroende på hur frågorna var ställda till eleverna och hur författare och forskare valde att formulera sig kan eventuella kommentarer och förståelser inom olika områden försvinna. Ahlbergs (2015) metod är fokusgrupper, intervjuer, enkäter och skriftliga dialoger. Turner et al., (1999) väljer istället att enbart presentera vissa elevers svar, vilka är de mest utstickande bland intervjuerna. Det kan varit en bidragande faktor till att elevers förståelser motsäger varandra. Elever överlag använde inte de olika begreppen som fysisk, psykisk, social, andlig och emotionell hälsa när de förklarar olika aspekter inom hälsa. Deras förståelse är dessutom väldigt starkt kopplad till den fysiska delen av hälsa. Elevers avsaknad av förståelser för alla delar av hälsa kan vara en bidragande faktor till varför andra artiklar inte presenterat förståelser för samtliga delar.

7.3 Konklusion och implikationer

Litteraturstudien visar att elevernas förståelse för hälsa är relativt smal, och få elever förstår hälsa ur ett holistiskt perspektiv. Mycket fokus ligger på den fysiska delen av hälsa såsom aktivitet, kost och olika sporter. Eleverna visar även tendenser till att förstå vissa aspekter inom psykisk och social hälsa som vikten av sociala sammanhang och god självkänsla. De flesta eleverna vill dock lära sig mer om hälsa utifrån ett holistiskt perspektiv. Utifrån litteraturstudiens resultat bör lärare reflektera över sin egen undervisning och hur hen presenterar lektioner och innehåll för elever, för att inte fortsätta undervisa om enbart fysiska aspekter av hälsa. Elever tror att kunskaper om olika idrotter och tekniker är det centrala inom ämnet och de har svårt att definiera vad de förväntas lära sig utöver fysisk aktivitet. Utifrån vår analys bör undervisningen av teori och praktik i idrott och hälsa vara mer integrerad och kopplas mer till elevers vardag samt övrig undervisning i ämnet. Därför behöver lärare se över sin planering och genomförandet av sin undervisning. Av vår studie blir det tydligt hur komplext begreppet hälsa är samt lärares svårigheter att undervisa ur ett holistiskt perspektiv. Därför tror vi att fortbildning av lärare krävs för att de ska vara uppdaterade på ny forskning inom ämnet. För lärare är resultaten av litteraturstudien viktiga att känna till då elevers förståelser kanske inte alltid stämmer överens med kursplanens kunskapskrav. Därför behöver

kanske även kursplanen inom idrott och hälsa överblickas för att eventuella motsägelser som i sin tur kan missleda lärare i deras undervisning.

Bortsett från den fysiska aspekten av hälsa saknas adekvat och bred forskning på elevers förståelse för övriga delar av hälsa. Beroende på metod och urval samt sammanställning av resultat kan eventuella kommentarer försvunnit från studierna och det behövs mer forskning om hur elever uppfattar hälsa ur ett holistiskt perspektiv. Det saknas även bredare forskning om hur elever formulerar begreppen hälsa samt hur de förstår och upplever kopplingar mellan de olika delarna. För att kunna forska på detta område tror vi att det krävs både kvalitativ och kvantitativ forskning på ungdomar och deras förståelse. En av svårigheterna med litteraturstudiens resultat är att de inkluderade artiklarna inte tar hänsyn till undervisningen. Därför behövs det forskning som både observerar lektioner och intervjuar elever för att se kopplingar mellan vad som lärs ut och vad eleverna lärt sig. Utifrån resultaten i litteraturstudien finns det skillnader mellan könen och rekommendationer är att lika många tjejer som killar är med i kommande undersökningar för att se vilka skillnader är i förståelser mellan könen. Vidare kan forskning om elevers förståelse av undervisningen vara viktig för att säkerställa att vad kursplanen syftar till att lära ut verkligen undervisas. Vad eleverna får med sig från lektionerna är viktigt för lärare att ta reda på för att kunna anpassa undervisning och innehåll i ämnet. Annars finns risken att elever enbart får förståelser för fysisk hälsa och mer specifikt att vara fysiskt aktiva, vilket kursplanen redan 1994 syftade på att undvika.

8 Referenslista

- *Ahlberg, A. (2015). *Förståelse av och förhållningssätt till hälsa. Några elevers syn på hälsa och skolämnet idrott och hälsa*. (Licentiatuppsats, Malmö studies in sport Sciences, 17) Malmö: Malmö Högskola. Tillgänglig:
https://dspace.mah.se/bitstream/handle/2043/19322/2043_19322_Ahlberg_MUEP.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Annerstedt, C. (2001). Ämnet idrott och hälsa - ett historiskt perspektiv. I C, Annerstedt., B, Peitersen., & H, Rønholt. (Red.), *Idrottsundervisning - Ämnet Idrott och hälsas didaktik* (s. 111- 122). Göteborg: Multicare Förlag.
- Annerstedt, C. (2008). Physical education in scandinavia with a focus on Sweden: A comparative perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 303-318. doi:10.1080/17408980802353347
- Bryman, A., & Nilsson, B. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2., [rev.] uppl. ed.). Malmö: Liber.
- Ekberg, J-E. (2009). *Mellan fysisk bildning och aktivering: En studie av ämnet Idrott och hälsa i skolår 9*. Malmö: Lärarutbildningen, Malmö Högskola.
- Eriksson, C., Gustavsson, K., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Öhman, M., & Öijen, L. (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03), Idrott och hälsa*. Stockholm: Skolverket. Hämtad 2017-02-10 från:
https://www.researchgate.net/publication/261364747_Idrott_och_halsa_-_Rapport_NU-03
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 Grundrapport*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten. Hämtad 2017-02-01 från:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/18915/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>
- Friberg, F. (2012). *Dags för uppsats – Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.
- Fridh, M., Grahn, M., Lindström, M., & Modén, B. (2016). *Folkhälsorapport. Barn och unga i skåne 2016. En undersökning om barn och ungdomars livsvillkor, levnadsvanor och hälsa*. Skåne: Region Skåne.
- Hallberg, L, R-M. (2010). Hälsa och livsstil – att påverka med egen kraft. I L. Hallberg

(Red.). *Hälsa och livsstil: Forskning och praktiska tillämpningar* (1. uppl. ed.). (s. 227-235) Lund: Studentlitteratur.

- *Karlefors, I. (2012). There are some things we learned - that we hadn't thought of: Experience of and learning in the subject of physical education and health from a student perspective. *Swedish Journal of Sport Research*, 1, 59. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:600327/FULLTEXT02>
- Larsson, H. (2004). Vad lär man sig på gympan?: eleverns syn på idrott och hälsa i år 5. I H, Larsson., & K, Redelius. (Red.), *Mellan nytta och nöje. Bilder av ämnet idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan, (s. 123–148)
- Larsson, H., Lundvall, S., Meckbach, J., Peterson, T., & Quennerstedt, M. (Red.). (2016). Forskarskolan i idrott och hälsas didaktik: praktiktäna idrottsdidaktik In *Hur är det i praktiken?* (introduktion) Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan.
- *Larsson, H., & Redelius, K. (2008). Swedish physical education research questioned: Current situation and future directions. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 381-398. Tillgänglig: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408980802353354?scroll=top&needAccess=true>
- Lindgren, E-C., & Eriksson, L. (2010). Fanatiska levnadsvanor för hälsa eller kroppsligt utseende. I L, Hallberg. (Red.), *Hälsa och livsstil: Forskning och praktiska tillämpningar* (1. uppl. ed.). (s. 13-17) Lund: Studentlitteratur.
- *Lundvall, S., & Meckbach, J. (2008). Mind the gap: Physical education and health and the frame factor theory as a tool for analysing educational settings. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 345-364. doi:10.1080/17408980802353362
- Lundvall, S., Meckbach, J., & Wahlberg, J. (2008). Lärandets form och innehåll – lärares och eleverns uppfattning om lärande och kompetens inom ämnet idrott och hälsa, SIH 2001 till SIH 2007. I *Svensk idrottsforskning* nr 2008:4. (s. 17-22) Hämtad 2017-02-08 från: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/03/Svensk-idrottsforskning-nr4-2008.pdf>
- Ohlsson, L. (2011). *Hälsopedagogik*. Stockholm: Liber AB
- Olander, E., Ringsberg, C.K., & Tillgren, P. (2014). Health-literacy- ett dynamiskt begrepp. I K. C, Ringsberg., E, Olander., & P, Tillgren. (Red.), *Health literacy: Teori och praktik i hälsofrämjande arbete*. (s. 47-70) Lund: Studentlitteratur.

- Quennerstedt, M., & Öhman, M. (2014). Salutogenic approaches to health and the body. I R. Tinning., & K. Fitzpatrick. (Red.), *Health education: Critical perspectives*. (s. 190-203) London & New York: Routledge
- *Quennerstedt, M., Öhman, M., & Eriksson, C. (2008). Physical education in sweden: A national evaluation. *Education-Line*, 1-17. Tillgänglig: <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/169508.pdf>
- Redelius, K. (2004). Bäst eller pest! Ämnet Idrott och hälsa bland elever i grundskolans senare år. I Larsson, H., & Redelius, K. (red), *Mellan nytta och nöje. Bilder av ämnet Idrott och hälsa*. Stockholm: Idrottshögskolan s.149–172
- *Redelius, K., & Hay, P. J. (2012). Student views on criterion-referenced assessment and grading in swedish physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17(2), 211-225. doi:10.1080/17408989.2010.548064
- *Redelius, K., & Larsson, H. (2010). Physical education in scandinavia: An overview and some educational challenges. *Sport in Society*, 13(4), 691-703. doi:10.1080/17430431003616464
- *Redelius, K., Quennerstedt, M., & Öhman, M. (2015). Communicating aims and learning goals in physical education: Part of a subject for learning? *Sport, Education and Society*, 20(5), 641–655. doi:10.1080/13573322.2014.987745
- Sandahl, B. (2002). ”Att göra våld på den historiska utvecklingen” – idrottsämnet i det obligatoriska svenska skolväsendet 1960–2000. I *Svensk idrottsforskning* nr 2002:2 (s. 32–35). Hämtad 2017-02-15 från: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Idrottsamnet.pdf>
- Skolinspektionen. (2010). *Mycket idrott och lite hälsa. Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*. Stockholm: Skolinspektionen. Hämtad 2017-02-08 från: <http://bit.ly/2nACee9>
- Skolinspektionen. (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan. Med lärandet i rörelse*. Rapport nr 2012:5. Stockholm: Skolinspektionen. Hämtad 2017-02-08 från: <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/publikationssok/granskningsrapporter/kvalitetsgranskningar/2012/idrott/kvalgr-idr-slutrappport.pdf>
- Skolverket. (2011). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011. Hämtad från <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>
- Theidin Jakobsson, B. (2004). Hälsa - vad är det i ämnet idrott och hälsa? *Svensk*

idrottsforskning nr 2004:4, (s, 33–37) Hämtad 2017-02-20 från:
<http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/03/Svensk-idrottsforskning-nr4-2004.pdf>

Thedin Jakobsson, B. (2005). ”Hälsa – vad är det i ämnet Idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet Idrott och hälsa”. Rapport nr 4, ingår i: *Skola-Idrott-Hälsa*. Stockholm: IHS Förlag.

Tillgren, P., Ringsberg, K., & Olander, E. (2014). Det moderna folkhälsoarbetet och dess utmaningar. I K. C, Ringsberg, E, Olander., & P, Tillgren. (Red.), *Health literacy: Teori och praktik i hälsofrämjande arbete*. (s. 19-36) Lund: Studentlitteratur.

*Turner, S., Öberg, K., & Unnerstad, G. (1999). Biology and Health Education. *European Journal of Teacher Education*. 22(1), 89–100. doi: 10.1080/0261976990220107

9 Bilagor

Söktabell

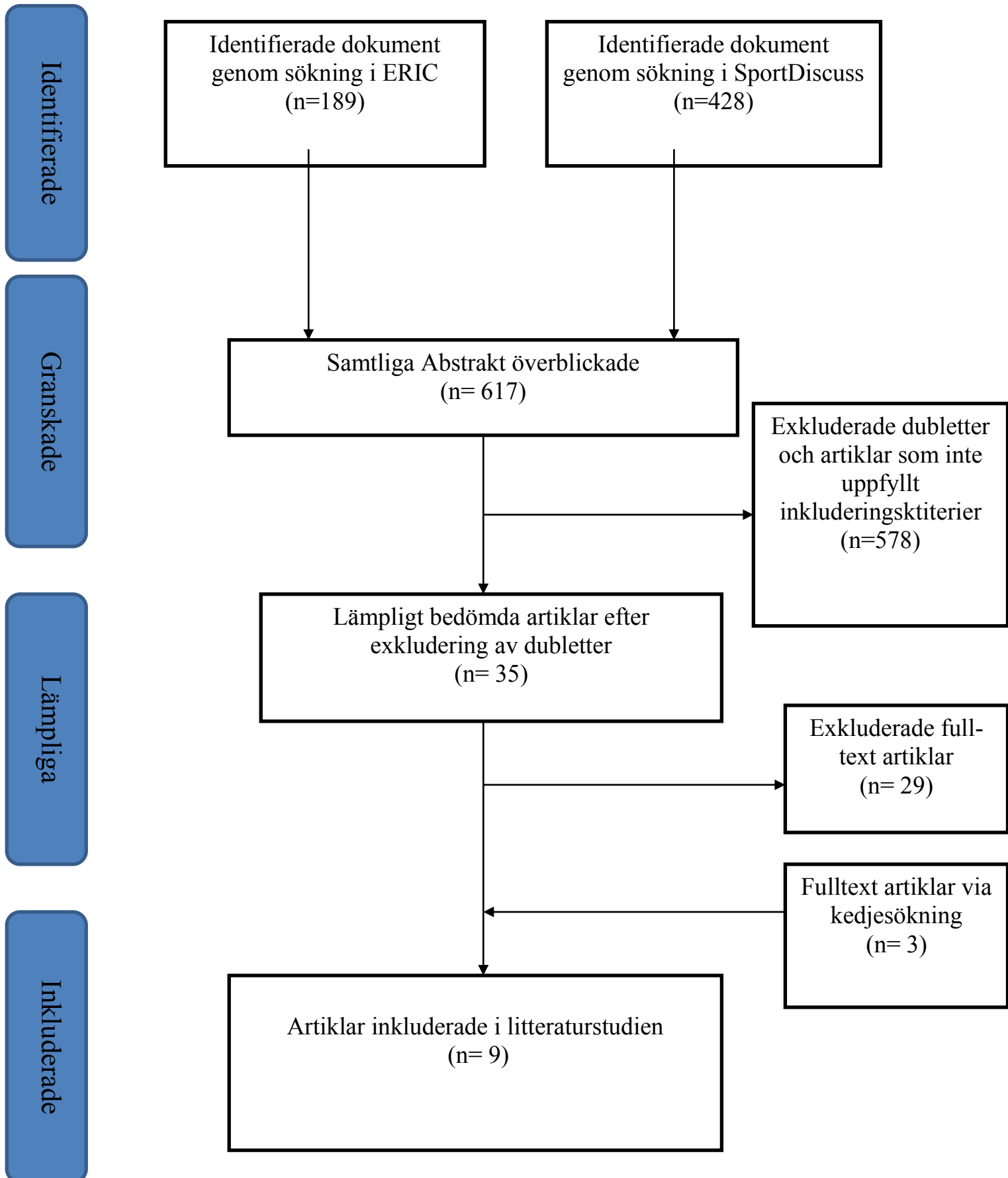
Bilaga 1

Tabell. Sökhistorik över databassökningar med flest relevanta träffar.

Datum	Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa artiklar	Urval att använda i studien	Kommentar
7/2-17	SportDiscus	School AND health AND learning AND Sweden	60	9	4	
8/2-17	ERIC ProQuest	Physical education AND health AND experience AND Sweden	1	1	1	
8/2-17	ERIC ProQuest	Pupils AND health AND education AND Sweden	14	10	2	
8/2-17	ERIC ProQuest	Physical education AND understanding AND Sweden	5	3	1	
9/2-17	SportDiscus	Physical education AND health AND perspective AND Sweden	19	7	1	

Flödesschema

Bilaga 2



Figur 1. Flödesschema för sökning och gallringsprocess.

1. Är hypoteser, syfte och/eller 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. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?

Ja / Nej

Eventuell kommentar:

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

Ja / Nej

Eventuell kommentar:

10. Är den redovisade analysmetoden lämplig? De metoder som används måste vara lämpliga för data.

Ja / Nej

Eventuell kommentar:

11. Har etiska aspekter beaktats?

Ja / Nej

Eventuell kommentar:

12. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?

Ja / Nej

Eventuell kommentar:

13. Svarar resultatet mot syftet?

Ja / Nej

Eventuell kommentar:

14. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?

Om antalet deltagare som "droppat av" (bortfallet) inte har redovisats, bör man svara att man är oförmögen att avgöra

Ja / Nej / Oförmögen att avgöra

Eventuell kommentar:

15. Är resultaten praktiskt relevanta?

Ja / Nej

Eventuell kommentar: