



Motivation och motion

- En kvalitativ intervjustudie med 12 elever i grund- och gymnasiesärskolan

Namn:

Anneli Arvidsson
Hannah Gustafsson
Roger Johansson

Speciallärarprogrammet med
specialisering mot
utvecklingsstörning



Uppsats/Examensarbete: Examensarbete inom speciallärarprogrammet 15 hp.
Kurs: SLU601
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: VT2020
Handledare: Michael Hansen
Examinator: Thomas Barow

Abstract

Syfte:

Studien beskriver hur elever i grund- och gymnasiesärskolan ser på fysisk aktivitet ur ett motivationsperspektiv. Personer som har intellektuell funktionsnedsättning är en grupp i samhället som har sämre hälsa och är mindre fysiskt aktiva än andra. Det är en grupp som sällan får komma till tals eller göra sin röst hörd inom forskning.

Teori:

Teorier vi har utgått ifrån är självbestämmande teorin och Banduras begrepp ”self efficacy” (tilltro till den egna förmågan). Vi har även använt Szönyi och Söderqvist Dunkers delaktighetsmodell.

Metod:

Studien bygger på kvalitativa intervjuer med 12 elever i grundsärskolans högstadium och gymnasiesärskolans nationella program.

Resultat:

Eleverna utför fysiska aktiviteter på olika sätt och drivs av inre eller yttre motivation samtidigt som några saknar motivation. Elever med inre motivation utför fysiska aktiviteter för att det är roligt, ger en härlig känsla eller har tydliga mål med sin träning för att må bra. De yttre motiverade eleverna utför fysisk aktivitet för att kompisar gör det, belöningar eller för att få en tillhörighet. De omotiverade saknar drivkraft att utföra fysisk aktivitet och blir beroende av omgivningens attityder och stöd.

Slutsats:

Studiens slutsats är vikten av omgivningens sociala stöd och bemötande. Skolan kan bidra när det gäller utformning av skol- och klassrumsmiljön eller genom att informera vårdnadshavare om aktiviteter, organisationer eller föreningar som finns i närområdet. Vårdnadshavarna kan stötta genom transporter, se till att rätt utrustning finns och att uppmuntra barnet till fysiska aktiviteter. Tränare, ledare och lärare har stor betydelse för att fånga barnet eller elevens intresse, stärka tilltron till sin egen förmåga och inbringa eleven i en tillhörighet.

Nyckelord: fysisk aktivitet, motivation, elevperspektiv, grundsärskola, gymnasiesärskola, kvalitativ metod.

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till våra informanter som hjälpte oss genom att bidra med sina kunskaper som förmedlades genom intervjuer, utan er hade det inte blivit någon uppsats.

Tack till er lärare som såg till att vi fick möjlighet att intervjua era elever och gav oss tid och plats att utföra dessa.

Ett stort tack till våra familjer som har stöttat oss under hela studietiden och framförallt under denna magisteruppsats.

Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare Michael Hansen som under arbetets gång handlett oss, kommit med råd och synpunkter, gett oss positiv feedback och stöttat oss när det känts tungt. Du har hjälpt oss att tro på oss själva och fortsätta utvecklingen av vårt arbete. Utan din hjälp och stöd hade vi inte rätt ut det.

Att skriva en magisteruppsats har varit en mödosam men lärorik process. Arbetet har delats upp mellan oss vilket vi sedan analyserat, bearbetat och diskuterat tillsammans.

Innehåll

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Inledning | 5 |
| 2 | Bakgrund | 6 |
| 2.1 | Fysisk aktivitet och dess effekter..... | 6 |
| 2.2 | Skolans uppdrag och roll | 6 |
| 2.3 | Grundsärskolan och gymnasiesärskolan..... | 7 |
| 3 | Syfte och frågeställningar | 8 |
| 4 | Litteraturgenomgång och tidigare forskning | 9 |
| 4.1 | Fysisk aktivitet i ett globalt perspektiv | 9 |
| 4.2 | Samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer, hälsa, och självbild..... | 10 |
| 4.3 | Skolan och fysisk aktivitet..... | 12 |
| 4.4 | Intellektuell funktionsnedsättning, hälsa och fysisk aktivitet..... | 13 |
| 5 | Teori | 15 |
| 6 | Metod..... | 19 |
| 6.1 | Metodval | 19 |
| 6.2 | Urval | 20 |
| 6.3 | Genomförande | 20 |
| 6.4 | Bearbetning av insamlade data | 21 |
| 6.5 | Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet | 21 |
| 6.6 | Etik..... | 22 |
| 7 | Resultat..... | 23 |
| 7.1 | Inre motiverade elever | 23 |
| 7.2 | Yttre motiverade elever | 26 |
| 7.3 | Omotiverade elever..... | 29 |
| 8 | Diskussion | 32 |
| 8.1 | Resultatdiskussion | 32 |
| 8.2 | Metoddiskussion | 35 |
| 8.3 | Förslag till vidare forskning..... | 36 |
| 9 | Referenser | 37 |
| | Bilagor | 42 |

1 Inledning

Grunden till den här studien var uppmärksamheten kring sambandet mellan fysisk aktivitet och inläring genom tv-intervjuer i samband med Anders Hansens bok *Hjärnstark* (2016). Till detta kom en föreläsning av Martin Lossman om vikten av rörelse inte bara för inläring utan också för våra barn och ungdomars hälsa (personlig kommunikation, 20 augusti 2019). Lossman beskriver hur det på många arbetsplatser idag finns möjlighet att stå upp och arbeta samtidigt som skolans traditionella klassrum oftast är utformade för stillasittande. Lossman uppmanar till förändring och säger: ”Vi har inte tid att vänta längre” (personlig kommunikation, 20 augusti 2019).

När sedan rapporten kom att 80% av Sveriges barn mellan 11 och 17 år inte uppnår Världshälsoorganisationens (WHO) rekommenderade tid för fysisk aktivitet (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2019) blev vi nyfikna på vad orsakerna kan vara till detta. WHO rekommenderar att alla barn och ungdomar bör röra på sig minst en timma varje dag genom lek eller förflyttningar. Det kan även vara genom organiserade aktiviteter inom idrott och motion. Att det är viktigt att röra på sig under uppväxtåren beror på att det är under den tiden som vårt skelett och muskler byggs upp och motorik, koordination och rörelseförmåga utvecklas (Folkhälsorådet, 2019). Vi människor blir allt mer stillasittande och Hagströmer (2016) beskriver dagens livsstil som ett folkhälsoproblem och belyser att fysiska aktiviteter även har effekter på den psykiska hälsan, självkänslan och självuppfattningen. Den psykiska ohälsan ökar bland barn och ungdomar och kryper allt längre ned i åldrarna. Detta kan visa sig genom ångest och depressioner, som i sin tur kan leda till att ungdomarna får svårt att tillgodogöra sig sin utbildning (Socialstyrelsen, 2017).

För att få elever att röra sig mer menar Guthold m.fl. (2019) att man måste identifiera och förstå *varför* ungdomar inte rör på sig i tillräcklig utsträckning. Det är av stor vikt att lyssna till barn och ungas åsikter och erfarenheter, det är vi vuxna som måste hjälpa dem att skapa förutsättningar och se till så de kan få chans till detta. Tyvärr är det få studier som belyser elevperspektivet. En annan grupp i samhället som sällan tillfrågas inom forskning är personer med någon form av funktionsnedsättning. Framförallt är det personer, barn och ungdomar med diagnosen utvecklingsstörning som mycket sällan tillfrågas att delta i forskning (Szönyi, 2007). Forskning visar samtidigt att unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning har lägre fysisk och psykisk hälsa samt är mindre fysiskt aktiva än unga vuxna utan intellektuell funktionsnedsättning (Ineland, 2014; Einarsson, Olafsson, Hinriksdottir, Johannsson, Daly & Arngrimsson, 2015).

Eftersom vi arbetar med barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning och läser speciallärarutbildningen med specialisering mot utvecklingsstörning blev det naturligt för oss att ta reda på deras syn och tankar kring fysisk aktivitet. Detta för att kunna bemöta elever med intellektuell funktionsnedsättning på ett sätt som främjar fysisk aktivitet. Vi hoppas eleverna kan ge ledtrådar om lärmiljön behöver utvecklas för att ge förutsättningar till ökad fysisk aktivitet i skolan. Det kan också leda till ökad förståelse, pedagogiska åtgärder samt förändrat bemötande hos lärare, rektorer, vårdnadshavare och tränare (Ahlberg, 2009).

2 Bakgrund

Vi kommer i detta kapitel kort beskriva vad fysisk aktivitet innebär, skolans uppdrag utifrån fysisk aktivitet samt skolformerna grundskola och gymnasieskola. Benämningar på personer med intellektuell funktionsnedsättning har varierat under tid. I denna studie använder vi benämningen intellektuell funktionsnedsättning förutom när vi hänvisar till diagnosen utvecklingsstörning.

2.1 Fysisk aktivitet och dess effekter

Att vara fysisk aktiv innebär all kroppsrörelse som utförs under dagen. Detta medför att fysisk aktivitet kan utföras på många olika platser som till exempel i skolan, i hemmet och under organiserad fysisk träning samt vid förflyttningar och transporter både under skola och fritid. Under en vanlig dag blandas vanligtvis fysisk aktivitet i olika ansträngningsnivåer med stillasittande eller fysisk inaktivitet (Mattsson, Jansson & Hagströmer, 2016).

Hur mycket behöver barn och ungdomar röra på sig och vilken intensitet krävs? WHO har uppgett en rekommendation på en timma per dag vilket kan upplevas oövervinnligt för de individer som är fysiskt inaktiva. Om barn och ungdomar som är inaktiva rör sig i genomsnitt 30 minuter per dag visar det på positiva hälsoeffekter. De barn och ungdomar som redan är aktiva kan öka sina hälsoeffekter genom att vara fysiskt aktiva 60 minuter per dag eller mer. Den fysiskt aktiva tid som barn och ungdomar samlar ihop under dagen behöver ha en sammanhängande tid på minst fem minuter för att ge resultat. Den fysiskt aktiva tid som rekommenderas behöver också vara av måttlig intensitet för att ge hälsoeffekter. Låg intensitet ger inte den synbara hälsoeffekt som måttlig intensitet gör. Kraftfull intensitet ger ökade hälsoeffekter men är också förknippat med ökade skador vilket då gör att måttlig intensitet är fördelaktigt och att kraftfull intensitet utförs när det är möjligt (Janssen & LeBlanc, 2010). Det är vanligt att personer med intellektuell funktionsnedsättning upplever den ökade hjärtfrekvens som blir när pulsen ökar som skrämmande. Detta kan leda till att den fysiska aktiviteten avslutas när den intensitet nås som krävs för att uppnå hälsoeffekter (Flygare Wallén, 2016).

Övervikt och fetma har från läsåret 1989/90 mer än fördubblats fram till läsåret 2017/18 bland barn och ungdomar mellan 11 och 15 år. Störst ökning har skett bland pojkar. Orsaker till detta kan vara att tillgång till mat och dryck har ökat genom att livsmedelsbutiker och ”hämtmat” är öppet dygnet runt. Även den tekniska utvecklingen har bidragit till att vi inte behöver röra på oss i samma utsträckning som förut (Folkhälsorådet, 2020). Vid övervikt och fetma behöver fysisk aktivitet kombineras med förändrad kost för att ge störst resultat. Det finns skillnader i hälsan mellan flickor som aldrig medverkat i fysisk aktivitet, pojkar som slutat tidigt med idrottande och de som alltid varit aktiva. Flickorna som aldrig idrottat och pojkarna som slutat tidigt kom att ha högre fettmassa, sämre fysisk hälsa och hade lägre intensitet på sin träning i förhållande till andra grupper. Det anses allmänt att om barn och ungdomar är fysiskt aktiva redan som unga kan det påverka den fysiska hälsan i framtiden och gynna en aktiv livsstil. Har man då även positiva upplevelser av idrotten i tidig ålder är det troligt att man som vuxen fortsätter att vara fysiskt aktiv, vilket gör att man kan minska risken för att drabbas av kroniska sjukdomar som exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes eller fetma som annars kan öka vid mycket stillasittande (Malm & Isaksson, 2017; Trost, 2005).

2.2 Skolans uppdrag och roll

Mycket av barn och ungdomars uppväxt sker i skolan, där de ska utvecklas och hämta kunskaper och rutiner inför det kommande vuxenlivet. Både grundskolan och gymnasieskolans uppdrag är att tillgodose de behov som varje elev har för att utvecklas. Skolan ska arbeta

hälsofrämjande och förebyggande kring elevers hälsa, lärande och utveckling. Elever ska ges insikt om att deras hälsa och välmående kan leda till ökat lärande, livskvalité samt samhörighet. Skolan ska också se till och sträva efter att elever har förutsättningar och möjligheter till regelbunden fysisk aktivitet under skoldagen samt ta reda på hur elever upplever mötet med skolan och dess verksamhet så att hinder kan undanröjas och förebyggas (Skolverket, 2011; 2018; Skolverket, 2019). Skolverket (2019) belyser att skolan har skyldighet att utgå ifrån hur elever upplever mötet med skolmiljön och arbeta för att elevernas erfarenheter bidrar till en trygg och stimulerande lärandemiljö.

Daglig rörelse är bra både för barns och ungas fysiska utveckling och för deras förutsättningar för lärande. Att dåliga kostvanor, övervikt, stillasittande, bristande sömn och ökad stressnivå utgör riskfaktorer för hälsan är också vedertagen kunskap, och både skolan och förskolan är i någon mening bara i början av att utveckla både förebyggande och hälsofrämjande insatser som möter denna utveckling (Skolverket, 2019, s. 49).

Skolan ska ge elever kunskaper och insikter om den egna livsstilens betydelse för hälsan där bland annat ämnet idrott och hälsa har en betydande roll. Ett syfte med ämnet idrott och hälsa är att utveckla intresse för att vara fysiskt aktiv och dess samband till hälsa och livsstil. Förutsättningar och tillfälle ska ges till fysisk aktivitet under skoldagen, där möjligheter till att kunna delta och prova på många olika fysiska aktiviteter där tilltron till sin egen förmåga stärks (Skolverket, 2018). Särskolans uppdrag är bland annat att anpassa utbildningen efter elevers förmåga och utforma den så att elever kan utvecklas, göra aktiva livsval och delta i samhället (SFS 2010:800).

2.3 Grundsärskolan och gymnasiesärskolan

I den nioåriga grundsärskolan går elever med en diagnostiserad utvecklingsstörning som bedöms att inte nå kunskapskraven i grundskolan. För att ett beslut om placering i grundsärskolan ska ske krävs en utredning som visar att eleven har en utvecklingsstörning och att vårdnadshavare gett sitt godkännande. Om inte vårdnadshavaren ger sitt samtycke till detta fortsätter eleven i grundskolan men kan då läsa ämnen utifrån grundsärskolans läroplan. Enligt skollagen ska särskolan ge en anpassad undervisning där eleverna utvecklar sin förmåga att förvärva kunskaper och värden. Grundsärskolan är indelad i två inriktningar, som kallas ämnen respektive ämnesområden. Många elever börjar i vanlig grundskoleklass och placeras i grundsärskolans inriktning ämnen när de kommer längre upp i skolåren. Elever som läser ämnen får betyg i dessa om eleven och vårdnadshavare så önskar. Betygsskalan är från A till E. Icke godkänd (F) finns inte. Inriktningen ämnesområden, den inriktning som även kan kallas träningskola, avser de elever som inte kan tillgodogöra sig utbildningen inom inriktningen ämnen. Här ges skriftlig bedömning, inte betyg (Skolverket, 2015).

Gymnasiesärskolan är till för de elever som slutat grundskola eller grundsärskola, har diagnosen utvecklingsstörning eller en förvärvad hjärnskada som gör att de inte klarar av att uppnå kunskapskraven i gymnasieskolan. Gymnasiesärskolan är uppdelad i två inriktningar, nationella och individuella program. Det är kommunens ansvar att det finns ett stort utbud av nationella program som elever kan välja utifrån sina egna önskemål. Varje program har program mål som beskriver de kunskaper som eleven ska tillägna sig under utbildningen. Elever läser kurser där olika ämnen representeras och som betygsätts från skalan A till E, icke godkänt betyg (F) finns inte. Alla nationella program ska ha en yrkesförberedande inriktning, därför är arbetsplatsförlagd lärande en central del under gymnasiesärskolans utbildning. De elever som inte har förmågan att tillgodogöra sig kunskaperna på de nationella programmen erbjuds ett individuellt program. De individuella programmen har ämnesområden som utformas efter varje

elevs förmåga och behov och betygsätts inte. Båda inriktningarna läses under fyra år (Skolverket, 2016).

3 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur några elever i grund- och gymnasiesärskolan motiveras till att vara fysiskt aktiva. Detta för att öka kunskap och förståelse hos omgivningen som befinner sig nära denna målgrupp så fysisk aktivitet ska kunna uppmuntras och ökas. Omgivningen kan bestå av vårdnadshavare, rektorer, lärare och tränare som har betydelse för dessa elever.

För att uppnå syftet har vi formulerat följande frågeställningar:

- Hur uttrycker sig eleverna om sin fysiska aktivitet?
- Hur beskriver eleverna sin motivation till fysisk aktivitet?

4 Litteraturgenomgång och tidigare forskning

Barndom och tonår är en avgörande period för främjande av fysisk aktivitet. Det finns forskning som visar på samband mellan fysisk aktivitet och minskning av riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar, fetma och högt blodtryck. Trots detta så minskar kaloriförbrukningen kraftigt eftersom stillasittande och felaktig kost ökar under tonåren. Insatser som kan öka fysisk aktivitet under hela livet kan förhindra eller minska kroniska sjukdomar senare i livet. Det är viktigt att i ung ålder implementera och ge elever, barn och ungdomar, positiva attityder och motivation till att utföra fysisk aktivitet (Ryan & Dzewaltowski, 2002; Malm & Isaksson, 2017). För att få en liten inblick i hur viktigt fysisk aktivitet är ur många olika aspekter kommer vi visa på vad litteratur och tidigare forskning säger om detta. Först kommer vi visa bristen på fysisk aktivitet globalt sett, följt av hur fysisk aktivitet påverkar skolprestationer, hälsan och självförtroendet. Forskning som visar hur elever upplever idrott och hälsa i skolan och vad som kan underlätta för dem att vara fysiskt aktiva generellt redovisas innan vi belyser hälsan hos personer med intellektuell funktionsnedsättning specifikt och hur fysisk aktivitet ter sig för barn och ungdomar inom denna grupp.

4.1 Fysisk aktivitet i ett globalt perspektiv

Fysisk aktivitet under tonårstiden har stora hälsoeffekter som ungdomarna bär med sig till vuxen ålder. Numera finns även bevis för att fysisk aktivitet påverkar individens kognitiva utveckling positivt. WHO:s rapport (Guthold m.fl. 2019) visar brist på fysisk aktivitet hos ungdomar mellan 11 och 17 år globalt sett och att detta kan riskera deras hälsa i framtiden. Rapporten är en sammanställning av 298 skolbaserade undersökningar samt litteratursökning mellan 2001 och 2016 i 146 länder. Det som tydligt framkom var att flickor är mindre fysiskt aktiva än pojkar och att pojkar som lever i höginkomstländer är mer fysiskt aktiva än pojkar i låginkomstländer. De som var minst fysiskt aktiva var pojkar i Asien, Stillahavsområdet och Afrika söder om Sahara. De som var mest fysiskt aktiva var pojkar boende i höginkomstländer i västvärlden med stora befolkningar som till exempel USA. Men även länder som Bangladesh och Indien har ungdomar som är fysiskt aktiva och detta förklarar författarna med att den populära nationalsporten cricket spelas flitigt i dessa länder. I USA finns det många möjligheter för ungdomar att spela amerikansk fotboll, ishockey, basket och så vidare i organiserade sportklubbar. Skillnaden mellan hög- och låginkomstländer var inte lika märkbar bland flickor. Flickor som var minst fysiskt aktiva kom från regioner i södra Asien och författarna förklarar det med att flickor måste hjälpa till i hemmen och utföra hushållssysslor. En svårighet med att få in data i denna studie som nämns är att i vissa länder och regioner är det en stor del av befolkningen som inte går i skolan. Att inte ungdomar upplever njutning och de sociala, fysiska och mentala hälsofördelarna menar Guthold m.fl. (2019) är följder av politiska val och samhällsstruktur och poängterar att det är bråttom för att upprätthålla flickors fysiska aktiviteter. Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och ha fysisk och psykisk hälsa och välbefinnande För att öka den fysiska aktiviteten hos barn och unga krävs att samhället identifierar, förstår och angriper anledningar till att inte vara fysiskt aktiv. Politiken behöver ta tag i de sociala, ekonomiska, kulturella och miljömässiga hindren som kan försvåra fysisk aktivitet (Guthold m.fl., 2019).

Ryan och Dzewaltowski (2002) föreslår olika strategier som kan vara användbara för att öka barn och ungas fysiska aktiviteter. De är att stärka unga människors kapacitet att finna personer att vara fysiskt aktiva med, hitta miljöer med möjligheter att vara aktiv samt möjligheter att ta sig till och från olika aktiviteter. Även att få hjälp av vårdnadshavare eller lärare att hitta eller skapa aktiviteter för att kunna delta regelbundet i fysisk aktivitet och upprätthålla motivationen. Att skapa sociala och fysiska miljöer som underlättar och inbjuder till fysisk aktivitet bidrar till

att barn och ungdomar utför fysisk aktivitet mer regelbundet. Det krävs då mindre personligt engagemang och ökar möjligheter till fysisk aktivitet när hinder i miljön är borta. Att fråga kompisar, föräldrar eller någon annan i sin närhet om de vill utföra någon fysisk aktivitet med dem beror på ungdomens förmåga att utföra fysisk aktivitet. Det är därför av vikt att stärka det sociala stödet hos unga för att bygga relationer som underlättar för att delta i fysisk aktivitet regelbundet. Fler pojkar rapporterade utföra kraftfulla aktiviteter än flickor vilket tyder på att ledare skulle kunna erbjuda aktiviteter som både har måttlig och kraftfull intensitet än enbart kraftfull för att främja flickors deltagande. Elever i årskurs sex rapporterade att de var mer fysiskt aktiva än elever i årskurs sju. Författarna föreslår också att läraren kan hjälpa eleverna att hitta platser för fysisk aktivitet, som finns i närheten av deras hem, till exempel cykelleder eller parker (Ryan & Dzewaltowski, 2002).

4.2 Samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer, hälsa, och självbild

Fysisk aktivitet har många positiva effekter bland annat för fysiska, psykiska, akademiska och sociala aspekter (Trost, 2005). Det som blivit mer och mer intressant är hur fysisk aktivitet kan ha inverkan på hjärnan och skolprestationer. I boken *Hjärnstrong* menar Hansen (2016) att hjärnan är det organ som reagerar mest på fysisk aktivitet. Malm och Isaksson (2017) visar på att kognition och minne ökar vid konditionsökning och muskelstärkande fysiska aktiviteter. Forskning visar olika resultat på relationen mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. Det finns dock inga tecken på försämring av kognitiva funktioner, lärande och koncentration trots att mer tid lagts på dessa aktiviteter (Trost, 2005; Ericsson & Karlsson, 2014).

Ericson och Karlsson (2014) påvisar sambanden mellan fysisk aktivitet, motoriska färdigheter och ökade betyg i engelska, matematik och svenska i Bunkefloprojektet. I detta projekt jämfördes elever som fick fysiska aktiviteter varje dag i skolan med en kontrollgrupp som enbart hade de två obligatoriska idrottslektionerna under veckan. Studien pågick i över nio år och visar att elever utan motoriska svårigheter hade högre betyg än elever med motoriska svårigheter. De motoriska svårigheterna kunde dock förbättras genom fysiska aktiviteter. Därför rekommenderade författarna att kontroller av motoriken bör göras hos elever vid skolstart så att åtgärder kan sättas in tidigt. I de elevgrupper som fick ökad fysisk aktivitet ökade också andelen behöriga till gymnasiet. Störst ökning var det bland pojkarna, vilket är en skillnad mot de studier som Trost (2005) har granskat, där flickor i tonåren gynnades mest av ökad fysisk aktivitet. Bland studierna i Trosts granskning har sambanden mellan fysisk aktivitet och skolprestationer varit i fokus. I studiernas resultat varierade styrkan i detta samband från obefintliga till starka.

Samband mellan fysisk aktivitet och positiva effekter på den psykiska hälsan och självkänslan har visats, vilket pekar på en väg att minska den psykiska ohälsa som ökat bland barn och unga. Psykisk ohälsa, som visar sig framförallt i depressioner och ångest kryper allt längre ned i åldrarna. Att drabbas av psykisk ohälsa leder inte bara till att barn och vuxna mår dåligt, det kan också leda till svårigheter att tillgodogöra sig utbildning, få arbete och social gemenskap (Hagströmer, 2016; Socialstyrelsen, 2017; Ineland, 2014). Riskfaktorer för en ökad psykisk ohälsa är ogynnsamma förhållanden i skolmiljön och misslyckanden i skolarbeten. Funktionsnedsättningar av olika slag samt närmiljön har inverkan på den psykiska hälsan. För att förebygga och främja den psykiska hälsan anges bland annat goda relationer, bemötande och undervisningskvalitet. Att eleverna får vara delaktiga i dessa frågor, ta del av de stöd de har rätt till samt delta i fysisk aktivitet påverkar den psykiska hälsan positivt (Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2019). Malmberg och Urbas (2018) ger en bild av hur fem läroböcker beskriver hälsoproblemet stress. Enligt studien orsakas stress av yttre faktorer som är orsakat

av samhället och statliga miljöer som till exempel krav från skolan, digitaliseringen genom all information ungdomar får dagligen och måste behandla. Sociala aspekter som att ha vänner och prestera bra i till exempel olika fritidsaktiviteter. Olika val som individen har friheten att göra men också en skyldighet till kan innebära en stress eftersom det behöver vara ”rätt” val. Sociala och ekonomiska förhållanden tas också upp som orsaker till stress. I motsats till att stress påverkas av yttre faktorer ska stress enligt läroböckerna hanteras och motverkas utifrån ett individuellt perspektiv. Exempel på tips på hur du motverkar stress kan vara enligt läroböckerna olika fysiska aktiviteter men också god sömn, lyssna på musik och fysisk kontakt. Det är endast en lärobok av de undersökta som tar upp hur demokrati kan hantera stress i större omfattning genom att ha rösträtt och på det viset påverka samhället. Malmberg och Urbas (2018) påpekar och hänvisar att skollagen (SFS 2010:800) beskriver syftet med utbildning genom skolsystemet är att elever ska utvecklas till aktiva, kompetenta och ansvarsfulla individer och medborgare (Malmberg & Urbas, 2018).

Fysisk aktivitet har sannolikt en positiv inverkan på de psykosociala hälsofaktorerna för elever i alla olika skolformer. Effekten såg ut att vara störst för elevernas självförtroende; de som är mer fysiskt aktiva löper lägre risk att exempelvis bli deprimerade. Även om fysisk aktivitet förbättrar det psykiska måendet, kan det vara det rådande psykosociala klimatet och de fysiska kontakterna som kan vara avgörande för elevernas mående. Psykisk ohälsa är ett av de störst växande hälsoproblemen i samhället vi lever i. Det anses att fysisk aktivitet förtjänar att bli övervägd som en del i behandlingen för att förbättra den psykiska hälsan för personer med depression och ångest (Biddle & Asare, 2011; Paluska & Schwenk, 2000).

Den bild eleven har av sig själv har en betydande roll för hur de utför fysisk aktivitet. Hur elever upplever fysisk aktivitet och tilltron till sin egna förmåga är två viktiga komponenter för elevens självbild. Därför är positiv fysisk självbild av stor vikt och en viktig indikator på psykisk hälsa och främjar motivation till att vara fysiskt aktiv. En positiv självbild underlättar också motivation, psykiskt välbefinnande och hälsorelaterade handlingar. Elever använder ofta sociala jämförelser för att bedöma sin styrka, uthållighet eller sportkompetens. Omedvetet skyddar elever sin självbild genom att skydda sig från upplevelser eller aktiviteter som kan minska självbilden och ökar delaktigheten i upplevelser eller aktiviteter som förbättrar den (Garn, 2016).

Att vara med och delta i kultur- och föreningsliv underlättar en positiv självkänsla vilket också bidrar till ökad framgång i bedömning i form av ansträngning och förmåga. Vissa elever med mindre lyckade framgångar anger ursäkter såsom väder och otur för att behålla sin positiva självbild. Elevernas engagemang i fysiska aktiviteter ökar inte bara deras förmåga utan också deras tro på sig själva och förväntningar för framgång. Detta leder till ökad självkänsla vilket underlättar för att engagera sig i aktiviteter som ligger utanför bekvämlighetszonen. Elever söker sig till aktiviteter som bidrar till en ökad självbild och självförtroende. Miljöer där konkurrens och sociala jämförelser sker är inte att rekommendera eftersom det försvårar för att öka självbilden för fler än det stöttar. Självförtroendet minskar när elever är i klasser där övriga elever har bättre förmågor och ökar när deltagandet sker i klasser med sämre förmågor. En stor utmaning för lärare är att vissa elever ökar sitt självförtroende i en klass där andra minskar sin självbild. Därför behöver lärare vara medvetna om elevers sociala jämförelser och strukturera lärandesituationer som minskar jämförelser och gruppera eleverna efter blandade förmågor. Att använda kooperativt lärande där samarbete sker som skapar känslan av tillhörighet minskar jämförandet. Lärarna kan också förbättra elevernas fysiska självbild genom att vara medvetna om den och utforma undervisningen utifrån elevernas nivå som visar ökade färdigheter på ett meningsfullt sätt. Då kommer elevernas engagemang och självförtroende öka (Garn, 2016).

En vardag med mer stillasittande aktiviteter och felaktig kost som bidrar till ökat energiintag ökar risken för att drabbas av någon av våra vanligaste folksjukdomar. Forskning visar att risken för förtidig dödlighet av alla orsaker är högre bland stillasittande än de som är fysiskt aktiva. Införandet av fysisk aktivitet och motion som sker i mitten av livet minskar förtidig död. Att fysisk aktivitet har inverkan på barn och ungas fysiska hälsa är svårt att påvisa eftersom kroniska sjukdomar som benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar eller diabetes typ 2 oftast inte framkommer förrän i vuxen ålder. Det som kan påvisas bland barn och ungdomar är den fysiska aktivitetens inverkan på benmassa, övervikt och fetma (Malm & Isaksson, 2017; Trost, 2005). Uppbyggnad av benmassan i form av stärkt skelett, ökad volym och struktur sker innan tjugofem års ålder men kan bibehållas genom fysisk aktivitet. Benmassans storlek vid denna ålder har stor betydelse för risken att drabbas av benskörhet senare i livet. Den träning som visat bäst resultat för benmassans tillväxt är promenader och löpning. Kosten har också betydelse för benmassans tillväxt samt de biologiska och genetiska arven (Lorentzon, 2002).

4.3 Skolan och fysisk aktivitet

Elever förknippar inte idrotten/gympan med något lärande. Det kom Larsson (2004) fram till i en studie av elever i årskurs 5. Enligt Larsson var eleverna inte helt införstådda med vad idrott och hälsa har för syfte i skolan. De ansåg att ämnet var viktigt men de kunde inte förklara på vilket sätt. Detta belyser Hedström (2016) genom att elever inte kan förklara begreppen hälsa eller fysisk aktivitet. Eleverna uppger att dessa begrepp inte har pratats så mycket om i skolan, varken under idrottslektioner eller andra ämnen (Hedström, 2016). I detta ligger det en pedagogisk utmaning; hur kan lärarna i ämnet idrott och hälsa formulera en tydligare kunskapsplan utan att dra ner på den redan begränsade fysiska aktiviteten ämnet redan har (Larsson, 2004)?

Larsson avslutar sin studie med tre utmaningar för lärarna i idrott och hälsa. Dessa är ”medbestämmande, jämställdhet och omklädning och dusch” (Larsson, 2004, s. 147). *Medbestämmande*, innebär för eleverna att de får välja aktivitet, medan Larsson (2004) ser det som ett tillfälle där eleverna får vara med och reflektera samt kritiskt granska valen de gör. *Jämställdhet*, här får man försöka tänka i andra banor än könsuppdelning av gruppen utan att se alla elever som en homogen grupp i ämnet. *Omklädningsrum och dusch*, detta är en del som skiljer idrott och hälsa från de andra ämnena. Läraren är oftast inte med under omklädningen vilket kan bli sårbart om det exempelvis skulle hända något mellan elever (Larsson, 2004).

Får alla eleverna vara med och bestämma? Kan eleverna få vara med och utforma hur aktiviteten ska genomföras? Skolinspektionen (2012) kunde se ett samband mellan kvalitén på undervisningen och vilken utbildning läraren hade. Var man som lärare utbildad i ämnet idrott och hälsa och hade tillgång till kompetensutveckling syntes det på undervisningens utformning. Lärarna anpassar sina lektioner mer till deras elevers erfarenheter och eleverna får även större utrymme till möjligheten att reflektera över sitt eget lärande (Skolinspektionen, 2012).

Ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna en god självbild och inspirera till fortsatt fysisk aktivitet. Det kan därför inte vara acceptabelt att så många elever i grundskolans senare år känner sig dåliga eller utsatta på lektionerna (Redelius, 2004, s. 172).

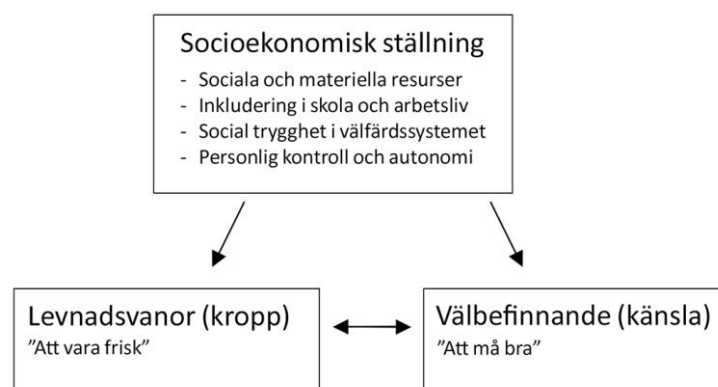
Hur känner sig eleverna under idrottslektionerna? Denna fråga ställdes i Redelius (2004) studie när hon undersökte vad elever var mest positiva till under idrottslektionerna. De svar hon fick fram var bland annat att fler pojkar än flickor tyckte att ämnet var lustfyllt. Det framkom även att eleverna var positiva till könsblandade grupper under lektionerna. De ansåg även att ämnet var ”minst lika viktigt som andra skolämnen” (Redelius, 2004, s. 165). Hade eleverna en positiv

inställning till ämnet idrott och hälsa var tilltron till den egna förmågan märkbart större, de kände sig inte sämre i samma utsträckning jämfört med andra i klassen (Redelius, 2004).

Hedström (2016) skriver om man ska arbeta med hälsofrämjande insatser i skolans värld behövs det en välfungerande strategi. Att arbeta med barns fysiska aktivitet och i detta minska den stillasittande tiden har Hedström sett positiva effekter som ökad koncentrationsförmåga och positiv effekt på hälsan. Dock behöver intensiteten läggas på en nivå så barnens självkänsla stärks. Hedström (2016) menar vidare att vårdnadshavare och skolpersonal behöver hjälpas åt för att kunna arbeta mot en gemensam grund.

4.4 Intellectuell funktionsnedsättning, hälsa och fysisk aktivitet

Fastän vi lever ett friskare och längre liv nu än tidigare finns det stora skillnader mellan olika samhällsgrupper. En grupp som halkat efter och inte utvecklats i samma takt som övriga är personer med intellektuell funktionsnedsättning (Ineland, 2014). Individer med intellektuell funktionsnedsättning drabbas oftare av högt blodtryck, depressioner, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes än övrig befolkning. Livsstil, genetiska, sociala och miljörelaterade faktorer kan vara orsaker till sämre hälsa. Följdsjukdomar av fysisk inaktivitet, felaktig kost och fetma är bland annat hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Regelbunden fysisk aktivitet har å andra sidan positiv inverkan på många organ i kroppen som hjärta, skelett och hjärna vilket bidrar till ökad livskvalité (Sundberg & Jansson, 2015; Flygare Wallén, 2018). Läs- och skrivsvårigheter, otillräcklig information om hälso- och sjukvård, vikten av nyttig kost och motion samt hur personer i omgivningen stödjer och ger förutsättningar till fysisk aktivitet har stor betydelse för hälsan. Det är dock inte bara levnadsvanor, aktiviteter och kropp som är grund till att må bra och vara frisk utan även andra anledningar som till exempel personens identitet och känslan av tillhörighet. Figuren nedan visar samband mellan olika faktorer som har inverkan på livsstil och välmående för personer med intellektuell funktionsnedsättning (Ineland, 2014).



(Ineland, 2014. Figur 1, s. 646).

Att ha kontroll och möjligheter till självständiga val, d.v.s. känna autonomi, underlättar för en god hälsa, livskvalité samt gör det möjligt för social gemenskap och identifikation. Förutsättningar för detta är inte bara vilken aktivitet man utför utan var och med vem (Ineland, 2013). Identitetsskapande miljöer kan stärka självkänslan, livskvalitén och påverka hälsan positivt. Det sociala nätverk som finns kring individen i form av familj, släkt och vänner är viktigt i identitetsskapandet, vilket i sin tur kan leda till ökad fysisk och psykisk hälsa (Ineland, 2013).

Tidemans (2000) avhandling grundar sig på flera studier under åtta års tid i Hallands län efter att särskolan kommunaliserades. Avhandlingen visar på barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning att deras fritidsaktiviteter är desamma 1995 som 1991, men att aktiviteten motion har försvunnit och cafébesök tillkommit på listan. Att promenera och ströva i skog och mark ligger högt på listan medan att besöka idrottstävlingar eller vara med i studiecirkel ligger längre ned.

Handikappföreningar eller vanliga föreningar organiserar endast en liten del av fritidsaktiviteter för barn med intellektuell funktionsnedsättning enligt Tideman (2000). Att barn med och utan intellektuell funktionsnedsättning har gemensamma aktiviteter är ovanligt. De aktiviteter som barn med intellektuell funktionsnedsättning utför organiseras oftast av föräldrar eller personal från särskola eller fritidsledare. Föräldrarna till barnen och ungdomarna i studien nämnde flera hinder för en aktiv fritid:

- avsaknaden av lämpliga aktiviteter på orten,
- vårdnadshavare eller annan persons närvaro krävs vid utförandet av aktiviteten beroende på barnets funktionsnedsättning,
- barnet saknar kompis att utföra aktiviteten med,
- svårigheter vid förflyttning eller transport mellan hem och aktivitet,
- ekonomiska hinder.

En önskan från föräldrarna i Tidemans (2000) studie var att deras barn i framtiden skulle få en bra skolgång. Att det skulle finnas kunnig och engagerad personal och tillräckligt med resurser var högst prioriterat av föräldrarna som poängterade skolans betydelse för sitt barns utveckling och sociala sammanhang. För att öka sociala sammanhang och få fler sociala relationer önskades fler fritidsaktiviteter och utveckling av fritidshemmen för att barnen skulle få möjlighet att träffa jämnåriga kamrater. Föräldrarna upplever att det blir svårare för barnen att behålla kamratskapet med jämnåriga utan intellektuell funktionsnedsättning ju äldre barnen blir (Tideman, 2000). Eftersom de sociala relationerna utanför familjen är begränsade och avsaknaden av kompisar enligt föräldrarna är ett stort problem för barn med intellektuell funktionsnedsättning så ökar det skolans betydelse för barnets utveckling, den sociala situationen och förberedelse inför vuxenlivet (Tideman, 2000).

Specifika hinder för barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning för att utföra fysisk aktivitet kan vara ovetskap om aktiviteter, möjligheter till att transportera sig till och från aktiviteter, eller negativa attityder till fysisk aktivitet av föräldrar och/eller personal. För att få tillgång till olika aktiviteter kan speciella anpassningar behövas för att möjliggöra delaktighet och tillgänglighet (Flygare Wallén, 2016). Utförandet av spontan, vardaglig fysisk aktivitet som exempelvis transport mellan hemmet och skolan sker inte via promenad eller cykel i samma utsträckning som för barn och ungdomar utan intellektuell funktionsnedsättning på grund av lång väg till skolan, farlig väg eller barnets brist på förståelse för trafiksituationer (Einarsson m.fl., 2015).

5 Teori

För att ta reda på vad som motiverar barn och ungdomar att vara fysiskt aktiva har vi tagit hjälp av Deci och Ryans självbestämmandeteori, Banduras teori om tilltro till sin egen förmåga samt Szönyi & Söderqvist Dunkers delaktighetsmodell. Vi har tagit hjälp av dessa teoretiska utgångspunkter och modell eftersom de kompletterar varandra på ett bra sätt och leder oss fram i arbetet med att besvara studiens syfte.

Deci och Ryans självbestämmandeteori (Self-Determination Theory) SDT är en inflytelserik och vedertagen teoribildning om motivation hos människor. Denna motivationsteori är en övergripande makroteori där nya idéer kontinuerligt utvärderats vetenskapligt och lagts till, vilket gjort att SDT växt och utvecklats. Allt eftersom teorin utvecklats har man fått en bättre och övergripande bild av motivation som är komplicerad. Den utgår ifrån att alla har en inre drivkraft att utforska och klara av olika uppgifter och aktiviteter i närmiljön. Med motivation menas den drivkraft som finns för att göra något. Drivkraften kan vara av olika mängd men även av olika typer. Vilken typ av motivation en person drivs av beror på vilka attityder och mål som ligger till grund varför en handling eller aktivitet utförs. Finns det ingen drivkraft, inspiration eller tro på sin förmåga att klara av att utföra en handling betecknas den personen som amotiverad (Lindwall, Stenling & Weman Josefsson, 2019; Deci & Ryan, 2000). Vi kommer i denna studie att benämna amotiverade elever som omotiverade.

SDT skiljer på inre och yttre motivation. En elev som lär sig eller utför en handling för att det upplevs som intressant och roligt drivs av inre motivation. Detta leder till positiva känslor, positiva upplevelser av aktiviteter och visar sig genom engagemang, glädje och tillfredsställelse. Elever som till exempel utför en handling utifrån vetskapen att få ett bra betyg och vad ett bra betyg kan vara bra för i framtiden drivs av yttre motivation som bygger på någon form av belöning. Belöning kan bland annat vara i form av betyg, medaljer, pengar eller föremål. Dessa handlingar kan utföras med ointresse, motstånd och förtret men också av en villighet och acceptans eftersom det finns förståelse för värdet eller användbarheten av uppgiften eller aktiviteten (Lindwall m.fl., 2019; Deci & Ryan, 2000).

För att kunna ändra elevers motivation och attityder från att bedöma en aktivitet som ointressant till att uppleva aktiviteten som givande och intressant visar teorin på hur aktiviteten kan integreras och internaliseras stegvis i den egna personligheten. För att detta ska ske behöver de tre grundläggande psykologiska behoven uppfyllas (Deci & Ryan, 2000). De tre grundläggande psykologiska behoven är autonomi, kompetens och tillhörighet. Inom SDT står begreppet autonomi för elevens valfrihet samt känslan av sättet att handla eller uppträda styrs av eleven själv och dennes val. Om eleven själv får sätta upp mål för varför och för vem man ska utföra en handling och det relateras till positiva upplevelser och erfarenheter, upplevs det som mer självbestämmande och leder oftast till ett längre och hållbart beteende (Lindwall m.fl., 2019).

Det andra grundläggande begreppet, kompetens, är nära besläktad med ”tilltro till den egna förmågan” (self-efficacy) och självtillit som kan ha tydliga samband med hur aktiviteten upplevs (Lindwall m.fl., 2019). Upplevelsen kan innefatta känslor som exempelvis att lyckas, detta leder till en önskan att öka den upplevda känslan av kompetens, att klara av något, som i sin tur gör det lättare att prova på nya saker, utvecklas och öka självförtroendet (Weman, Josefsson & Lindwall, 2019).

Det tredje begreppet är tillhörighet. Det står för att individen känner sig omtyckt, bekräftad och socialt värderad. Gemenskap med till exempel lärare och kompisar samt upplevelsen av ett socialt stöd är också av stor vikt (Lindwall m.fl., 2019). Internalisering är beroende av

tillhörighet och att aktiviteten värderas positivt av familjen eller andra personer som eleven känner, vill känna eller ser som betydelsefulla (Deci & Ryan, 2000).

Omgivningens förhållningssätt som bidrar till de tre ovan beskrivna psykologiska behoven är struktur, engagemang och autonomistöd. Dessa förhållningssätt innebär att forma en social miljö som bidrar till tillfredsställelse av de tre psykologiska behoven. Struktur formar en miljö där förutsägbarhet genom tydliga ramar, relevanta mål, krav och gränssättningar ges. I skolor där lärare lyckas skapa en miljö där det är struktur främjar elevernas känsla av kompetens. Genom att bidra med känslomässig värme och omtanke och visa intresse för eleven uppvisar läraren engagemang vilket tillsammans med struktur och autonomistöd kan minska negativa känslor inför ett beteende eller aktivitet (Lindwall m.fl., 2019; Deci & Ryan, 2000).

Autonomiskt stöd sker när lärare bemöter och bekräftar sina elever på ett respektfullt sätt genom förståelse för elevernas förmågor och förutsättningar, ger valmöjligheter samt förklarar varför olika uppgifter eller aktiviteter ska göras. Dessa förhållningssätt kan bidra till ökad upplevelse av autonomi och tillhörighet vilket i sin tur kan öka välbefinnande, prestationer och motivation hos elever. De grundläggande behoven har i olika stor utsträckning inverkan på motivationen beroende på i vilka situationer och sammanhang de sker (Lindwall m.fl., 2019; Deci & Ryan, 2000).

Den inre motivationen har en tendens att minska efter ökad ålder eftersom uppgifter och aktiviteter mer och mer styrs av sociala krav och begränsas genom större ansvar för uppgifter som upplevs som ointressanta. Eftersom många av de uppgifter, handlingar eller aktiviteter som lärare vill att deras elever ska utföra inte är intressanta eller roliga utifrån elevens perspektiv är det av intresse att veta hur man ska främja mer aktiva och frivilliga former av undervisning. Främjande av inre motivation, ökad motivation och stärkandet av självförtroendet hos elever blir en viktig strategi för framgångsrik undervisning (Deci & Ryan, 2000).

Banduras teori om self-efficacy, vilket vi översätter som, ”tilltro till sin egen förmåga” ingår i det socialkognitiva området och är nära besläktad med det grundläggande behovet kompetens inom SDT. Den utgår från elevens egen uppfattning om tron på sin förmåga och utgör grunden till att lyckas eller misslyckas med en uppgift eller utföra en handling. Detta har en betydande roll för vilken mängd fysisk aktivitet som kommer att utföras.

Faktorer som påverkar tilltron till sin egen förmåga är upplevelser som eleven erfarit i olika situationer och förväntningar som omgivningen har. Social modellering, att se personer i sin närhet klara uppgifter/handlingar påverkar individen positivt. Barn som ser kamrater klara av olika handlingar eller uppgifter får starkare tro på sig själva än om de ser läraren göra samma sak. Desto mer eleven är övertygad om att kunna klara av en viss aktivitet desto snabbare kommer målet att uppnås och sträva efter högre resultat (Bandura, 2012). Detta i motsats till situationer som för eleven känns övermäktiga eller känner rädsla inför undviks. Förväntningar elever och omgivning (lärare, kompisar samt vårdnadshavare) har på resultatet kommer tillsammans med tilltron på sig själva ha effekter på hur länge och hur stora ansträngningar eleven gör för att hantera svåra aktiviteter. Låg tilltro till sin egna förmåga sammankopplas med depression och negativa tankar om sina insatser och progression (Bandura, 1977).

Upplevelsen av tilltro till sin egen kompetens och självtillit fås genom elevens egen uppfattning om att utöva kontroll över ett beteende, en uppgift eller utföra en handling. Elevers motivation, rimliga mål med delmål samt framgångar med dessa har stor betydelse för tilltron till sin förmåga (Bandura, 1977).

Den tredje delen i vårt teoretiska ramverk kommer från Szönyi och Söderqvist Dunkers (2012). ”Delaktighet är för både individ och samhälle ett viktigt begrepp, men också ett begrepp som saknar en tydlig definierad innebörd” (Szönyi och Söderqvist Dunkers 2012, s. 11). I vardagen kan delaktighet användas utan att det preciseras närmre, men ska det användas i exempelvis skolans värld kan en osäkerhet uppstå om vad begreppet faktiskt innebär. Att ha en gemensam förståelse kring delaktighetens innebörd gör att det går att kunna arbeta sig fram så alla elever i skolan får en känsla av delaktighet. Detta kommer förklaras närmre med hjälp av delaktighetsmodellen nedan (Szönyi & Söderqvist Dunkers, 2012).

Delaktighetsmodellen som Szönyi och Söderqvist Dunkers (2018) skriver om innehåller sex delaktighetsaspekter, som i korta drag sammanfattas på detta sätt:

- **Tillhörighet:** Att ingå i en klass eller i ett sammanhang
- **Tillgänglighet:** Att alla ska ha rätt till en tillgänglig skolmiljö
- **Samhandling:** Något man gör tillsammans i grupp
- **Erkännande:** Acceptans från både lärare och klasskamrater
- **Engagemang:** Elevens egna engagemang om exempelvis ett specifikt ämne
- **Autonomi:** Elevens egna inflytande på vad som ska göras och tillsammans med vem.

Modellen ger lärare och personal i skolan hjälp till att skapa struktur för att finna delaktighet till bland annat fysisk aktivitet. Modellen kan ge en förståelse för hur delaktighetsaspekterna hänger samman, och hur man kan synliggöra den fysiska miljön för eleverna i skolan. Strukturen på modellen ser till att de viktiga områdena blir uppmärksammade. Med detta som bakgrund kan man starta ett arbete med att utveckla en lärmiljö som leder till ökad inkludering (Szönyi & Söderqvist Dunkers, 2018).



(Szönyi & Söderqvist Dunkers, 2018, s. 13).

Det finns även tre olika kulturer som hjälper till att identifiera de olika delaktighetsaspekterna. **Undervisningskultur:** det som kopplas till undervisningskultur är aktiviteter i klassrummet, men detta sträcker sig även utanför klassrummet. Undervisningen sker på en mängd olika

platser. Elever bedöms via prestationer för att det ska kunna ses om målet i ämnet uppnått. Det är läraren som leder eleven i dess utveckling och har rätten att bestämma hur upplägget ska se ut. **Kamratkultur:** i kamratkulturen deltar eleverna för att de vill och inte för att det finns något specifikt mål med aktiviteten. De får själva välja vem de vill interagera med och samspelet ändras mellan individerna som deltar i aktiviteten. **Omsorgskultur:** omvårdnad är den viktigaste biten i denna kultur, sociala kontakter och lärande kan stödjas av omsorgskulturen men ibland kan den även hindra lärandet. Omsorg kan ges av lärare eller annan skolpersonal, men även en kamrat kan få omsorgsrollen (Szönyi & Söderqvist Dunkers, 2018).

6 Metod

Vi har använt oss av kvalitativ semistrukturerad intervjustudie. Vi kommer i detta avsnitt redovisa den och beskriva hur vi har gått tillväga under studiens arbete. Texten är uppdelad under rubrikerna metod, urval, genomförande samt reliabilitet, validitet och generaliserbarhet. Etik avslutar detta kapitel.

6.1 Metodval

För att få ökad kunskap om elevers syn på och hur de beskriver sin motivation till fysisk aktivitet valde vi att använda intervju som metod. Intervju är ett vanligt sätt att samla in data inom kvalitativa studier (Henricson & Billhult, 2017). Kvale och Brinkmann (2014) menar att intervjuer är ett bra sätt att få djupare insikt i andras erfarenheter och livssituationer. Intervjuaren försöker i den kvalitativa forskningsintervjun se problemet ur informantens synvinkel och utifrån deras erfarenheter, skapa förutsättningar för förändringar i undervisningsmiljön. I den semistrukturerade intervjun utgår man ifrån en checklista med frågor (Stukát, 2011). Fördelen med denna intervjuform är att vi som intervjuare har chans att ändra ordningsföljd och omformulera frågor. Den ger också möjlighet att ställa följdfrågor för att få så mycket underlag som möjligt (Stukát, 2011). Det är en stor fördel att ha chans att omformulera sig och tydligt kunna förklara när man arbetar med elever som har intellektuell funktionsnedsättning. Förutom det behöver frågorna som ställs också vara anpassade, tydliga och enkla så eleverna har förutsättningar att förstå och kunna svara utifrån deras förmåga (Trost, 2010; Cederborg, 2010).

Barn och ungas åsikter och erfarenheter är viktiga och det är de vuxnas skyldighet att ge förutsättningar till detta. Att barn och ungdomars röster blir hörda och tas på allvar är framskrivna i både nationella och internationella styrdokument som till exempel Barnrättskonventionen och FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (Szönyi, 2012). Dessa rättigheter gäller för alla barn men Szönyi (2012) menar att erfarenheter och kunskaper visar att barn och unga med funktionsnedsättning har sämre förutsättningar att få sin röst hörd än barn och unga utan funktionsnedsättning. Det finns två olika begrepp dels barnperspektiv och barns perspektiv. Det förstnämnda betyder den vuxnes syn eller hänsyn till barns intresse och sammanhang. Barns perspektiv däremot är den unges egna direkta uttryck för sina åsikter och sin vilja. När barn och ungas åsikter lyssnas på blir de mer delaktiga och får inflytande i beslut som rör dem själva (Szönyi, 2012). Det är barns perspektiv som denna studie grundar sig på.

Metoden som vi valt anknyter till frågorna om hur något beskrivs samt att få kunskap och vidga förståelsen för andra. Enligt Kvale och Brinkmann (2014) kan detta bidra till att utveckla en förförståelse för andra människors levnadsvillkor. En nackdel med denna metod var att de elever i grundsärskolan som inte kände sig bekväma med att prata om fysisk aktivitet eller att träffa en okänd person i enrum inte deltog i studien. Ett komplement eller alternativ till individuella intervjuer skulle kunna varit fokusintervjuer eller gruppintervjuer där eleverna tillsammans fått diskutera vad som motiverar dem att vara fysiskt aktiva. Då kanske inte eleverna känt sig osäkra utan känt trygghet med sina klasskompisar. Bryman (2018) beskriver att i fokusgrupper argumenterar ofta deltagarna med varandra. Då reflekterar deltagarna och ifrågasätter varandras åsikter vilket kan leda till verklighetstroga beskrivningar av de frågor som ställs. Om vi hade haft lång tid till vår studie skulle deltagande observationer varit intressant. Där har den deltagande observatören möjlighet att studera gruppen eller individen under en längre tid, och lyssna till samtal som sker mellan eleverna och mellan elever och lärare

eller tränare. Samtal och intervjuer kan ske mer naturligt för att få information eller förklaringar av oklara händelser (Bryman, 2018).

6.2 Urval

Urvalet av elever som deltog i intervjustudien har skett på två olika sätt. De tillfrågade lärarna på gymnasiesärskolan valde ut elever och ställde en mer riktad fråga till eleverna om att vara delaktiga i studien. På grundsärskolan tillfrågades samtliga elever i den klass som vi valt ut. Till studien sökte vi verbala elever i olika åldrar och kön från 13 till 20 år som har blandade åsikter om fysisk aktivitet. Vår intention var att intervjua 12 elever som läser inriktningen ämnen i grundsärskolan och något av de nationella programmen på gymnasiesärskolan. Ambitionen var att få lika många pojkar som flickor att delta i studien. Vi tog tidigt kontakt med både rektorer och lärare på särskolor. Dessa har hjälpt oss att göra det som Bryman (2018) beskriver som ett målstyrt eller ändamålstyrt urval. Syftet med det målstyrda urvalet är att få deltagare med åsikter som är relevanta för vår studie och våra frågeställningar. På gymnasiesärskolan där eleverna fick en mer riktad fråga om medverkan ställde samtliga elever upp på intervju medan tre pojkar och en flicka från grundsärskolan ville delta i studien. Eleverna i studien gav vi fingerade namn som redovisas i tabell. Detta för att hålla isär och kunna redovisa informanternas svar men ändå behålla anonymitet. Det var tre pojkar och en flicka som intervjuades på grundsärskolan. Eleverna i grundsärskolan fick därför könsneutrala namn för att inte flickan skulle pekats ut.

Tabell 1. Information om eleverna i urvalet.

| Skolform | Ålder | Pojkar | Flickor |
|------------------|----------|--------|---------|
| Grundsärskola | 14–16 år | 3 | 1 |
| - Tintin | | | |
| - Kim | | | |
| - Mio | | | |
| - Lee | | | |
| Gymnasiesärskola | 16–20 år | 4 | 4 |
| - Niklas | | | |
| - Andreas | | | |
| - Lars | | | |
| - Olle | | | |
| - Sofia | | | |
| - Lisa | | | |
| - Anna | | | |
| - Moa | | | |
| Summa: | | 7 | 5 |

6.3 Genomförande

Första kontakten med grundsärskolan togs via mail med rektor och lärare till elever på högstadiets grundsärskola. Förfrågan att få utföra studien på tillfrågad skola och klass bekräftades av rektor och första mötet bokades. Under mötet informerades klassens elever om studiens syfte och missivbrev (se bilaga 2) delades ut för att alla nio elever i klassen skulle ha möjlighet att delta. Fyra elever och vårdnadshavare samtyckte till intervjuer vilket var intentionen. Intervjuerna genomfördes under elevernas lektionstid i intilliggande gruppum som

var trygga och väl kända av eleverna. Intervjuerna spelades in med hjälp av diktafon, vilket godkändes av informanterna.

Efter att vår första kontakt med gymnasiesärskolan var tagen fick vi möjlighet att presentera och förklara syftet med vårt arbete under ett APT (arbetsplatsträff). Två av lärarna som undervisar på skolan tyckte att det var ett intressant ämne och hjälpte oss med att få kontakt med elever som har åsikter om fysisk aktivitet och som ville delta i vår studie. Vi fick tillgång till ett av skolans klassrum där elevintervjuerna utfördes. Dessa tog allt mellan 15–25 minuter. Intervjuerna spelades in på diktafon och det var ingenting som eleverna bekymrades över. Störningsmoment som inträffade var att under två av intervjuerna kom skolpersonal in för att hämta material som förvarades i detta klassrum. Detta hördes tydligt när intervjuerna transkriberades. De frågor som ställdes vid dessa tillfällen blev inte lika väl besvarade utan det hakade sig för eleverna och fokus flyttades från intervjun till händelsen.

6.4 Bearbetning av insamlade data

Efter genomförda intervjuer startades arbetet med att transkribera dessa. Detta var en tidskrävande procedur och det krävdes både tre och fyra lyssningar innan intervjuerna var transkriberade. Kvale och Brinkman (2014) menar att en första analys av det som framkom redan börjar vid transkriberingen om det är intervjuaren som själv utför den.

Vi sorterade det utskrivna textmaterialet utifrån olika teman som framkom under genomläsningen av intervjumaterialet och markerade dessa med fingerade namn. Detta gjordes för att veta under vilken intervju som empirin framkom och vem som var informant, men även för att hålla isär och kunna redovisa deras svar och ändå upprätthålla anonymitet. Först sorterades och markerades materialet med olika färger efter informanternas förhållningssätt till den fysiska aktivitetens *mål, möjligheter, hinder och delaktighet*. Dessa teman var utgångspunkter för våra frågor i intervjuguiden. Svaren sorterades och spaltades därefter upp i tabellform. Det blev då enklare att jämföra elevernas svar och tematisera dem. Att utgå från olika teman eller tematisering som Dalen (2013) kallar det, är en av flera presentationsformer som finns. I temaindelningens process har vi fått erfarenheter att några svar kan hamna under olika teman. Då har vi fått vara flexibla för att inte låsa fast oss vid ett specifikt tema (Dalen, 2013).

I tematisering används oftast intervjuguiden som grund och utifrån den delar man in guiden i olika områden som sedan behandlas under intervjun (Dalen, 2013). Efter transkribering och analysering tolkade vi empirin efter våra teoretiska utgångspunkter och delaktighetsmodell. Vi delade upp svaren utifrån de tre grundläggande behoven och autonomistöd. Därefter urskilde vi tre olika typer av motivation hos informanterna som vi kategoriserade efter inre motivation, yttre motivation samt de som är omotiverade. I resultatet kommer fyra teman att presenteras i de olika kategorierna. Autonomi och kompetens/tilltro till den egna förmågan redovisas under rubriken elevens uppfattning om autonomi och kompetens. Tillhörighet och autonomistöd redovisas under rubriken omgivningen och det sociala sammanhangets betydelse.

6.5 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Stukát (2011) förklarar reliabiliteten som ett mått på studiens tillförlitlighet. Vi är tre studenter som har arbetat med studien. Det kan ha medfört att vi missat eller tolkat svaren olika vid kodningen av empirin på grund av olika bakgrunder och olika erfarenheter vi bär med oss i våra ryggsäckar. Detta har dock medfört att vi analyserat, diskuterat och resonerat många gånger och upptäckt många svårtolkade passager fram till det slutgiltiga resultatet. Något som får

reliabiliteten att öka är att vi under intervjuerna har använt oss av öppna frågor, något som ger informanterna chans att svara utförligt och med otaliga svarsmöjligheter.

Stukát (2011) hävdar att det är viktigt för studiens validitet att man mäter det man avser att mäta och det är viktigt att kritiskt granska sitt eget arbete. Kvale och Brinkmann (2014) menar att det är viktigt att validering inte bara sker av slutprodukten utan genomsyrar hela arbetet och forskningsprocessen. För att säkerställa att våra intervjufrågor svarar upp mot studiens syfte, genomförde vi var sina provintervjuer då vi fick möjlighet att se hur våra frågor fungerade och chans att omformulera dessa. Vi fick också med oss bra och givande kunskap hur man förbereder och genomför en intervju. Kvale och Brinkmann (2014) menar att det är viktig kunskap för intervjuaren att ha med sig och att detta är väsentligt för kvaliteten på den kunskap som produceras. En annan möjlig felkälla enligt Kvale och Brinkmann (2014) är att informanterna ger de svar som de tror att den som intervjuar förväntar av dem och vill ha. Om detta inträffat är det en svaghet i validiteten och kan påverka studiens resultat. Genom att intervju elever som vi inte undervisar eller har någon tidigare relation till behöver inte informanterna känna att de har förväntningar på sig. De kan svara ärligt utifrån sina egna upplevelser. Efter intervjuerna, under analysen av intervjumaterialet har vi gemensamt gått igenom, kritiskt granskat, ifrågasatt och teoretiskt tolkat vårt resultat.

Generaliserbarhet är för vilka resultaten som framkommer i studien är gällande för och om det är en liten studie med få respondenter blir det svårt att generalisera resultaten som framkommer. Stukát (2011) hävdar att i en kvalitativ studie är det viktigt att påvisa att man funnit uppfattningar, mönster eller variationer och inte hur vanliga dessa är. Vårt resultat styrker tidigare forskning vilket stärker reliabiliteten och generaliserbarheten för vår studie.

6.6 Etik

Vi har följt Vetenskapsrådets (2017) etiska riktlinjer och de fyra etiska kraven, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Innan vi startade vår studie skickade vi ut missivbrev till skolor, lärare, samt elever och även till vårdnadshavare för de elever som var tillfrågade. Detta för att delge studiens syfte och metod som används samt informera att det var frivilligt att delta i studien. Missivbreven skickades ut till samtliga informanter, minderåriga som myndiga. Dessa ungdomar som tillfrågades utgör en sårbar grupp i samhället och det är viktigt att göra deras röst hörd. Vi valde därför att informera och få samtycke och godkännande av samtliga vårdnadshavare för barnets deltagande i studien. De minderåriga elevernas vårdnadshavare gav sitt samtycke genom underskrift, de myndiga eleverna gav sitt eget samtycke. De sistnämnda vårdnadshavare gav muntligt godkännande. Vi meddelade även att eleverna och skolorna i undersökningen kommer vara anonyma och man kommer inte kunna utläsa i studien vilka skolor eller elever som medverkar. Vi informerade även att analysen kommer hanteras på ett säkert sätt, kommer enbart användas till detta examensarbete samt att inspelningar av intervjuerna raderas efter att examination är genomförd och godkänd. Innan intervjuerna startades fick vi möjlighet att muntligt informera om de etiska kraven samt att förklara undersökningens syfte och att det var frivilligt att delta i studien. Vi fick även svara på olika frågor som eleverna hade. För att de intervjuade eleverna inte skall kunna bli identifierade utlämnades namn på elever, lärare, skolor och platser som framkom under intervjuerna.

7 Resultat

Alla informanter i denna studie uppger att de är fysiskt aktiva och önskar vara det på olika sätt. Vid första anblicken tycks det också vara så, men vid närmare och djupare analys utifrån våra teorier blev det tydligare att det inte var fallet. Genom våra analyser kan vi utläsa tre olika kategorier av informanterna utifrån vilka orsaker och faktorer som motiverar eller hindrar dem till att utföra fysisk aktivitet. Den första kategorin är att informanterna har en inre motivation. Fysisk aktivitet har för denna kategori stor betydelse och drivs av hälsa, välmående och glädje. Den andra kategorin är yttre motivation där fysisk aktivitet framför allt utförs för att få belöningar i någon form. Den tredje kategorin är de omotiverade informanterna som mer sporadiskt utför fysisk aktivitet och uppger olika hinder och anledningar till att inte vara aktiva. Alla tre kategorierna är viktiga för att få insikt i vad vi på skolan och på fritiden kan göra för att främja och stärka elevernas vilja att vara fysiskt aktiva. Av bearbetningen av empirin framkom begrepp utifrån våra teorier. De begrepp som vi använde för att få ordning och struktur på vårt resultat är följande:

- autonomi
- kompetens/tilltro till sin egen förmåga
- tillhörighet
- autonomistöd

I resultatet nedan redovisas dessa begrepp som underrubriker under de tre olika kategorierna. Autonomi och kompetens/tilltro till sin egen förmåga redovisas under elevens uppfattningar av autonomi och kompetens. Tillhörighet och autonomistöd redovisas under rubriken omgivningen och det sociala sammanhangets betydelse. Informanterna är inte enbart representativa under det valda motivationsalternativet utan vi kan se att de finns representerade i fler kategorier. För att se och upptäcka skillnader har vi placerat informanterna utifrån deras uppfattningar och uttryck för deras olika förhållningssätt till fysisk aktivitet under den kategori där vi anser tonvikten ligger. Två informanter placeras under inre motivation, fem informanter under yttre motivation samt fem informanter under omotiverade.

Poängteras bör att alla informanter uppgav sig vara fysiskt aktiva och såg vinster med detta. De informanter som berättade att de känner sig tvingade att gå på grundsärskola uppger att de trivdes men är mer kritiska och negativt inställda till skolan och dess aktiviteter.

7.1 Inre motiverade elever

De inre motiverade eleverna har tränat olika organiserade sporter sedan de var yngre och upptäckte tidigt glädjen i att utöva sporter tillsammans med andra. De är intresserade, har positiv attityd till fysisk aktivitet och har mål med sin träning. Målen är att må bra och kroppen ska utvecklas. De uttrycker att fysisk aktivitet gör att deras självkänsla ökar och att deras kroppar mår bra och utvecklas. De känner sig mer tillfreds med sig själva. Informanterna är införstådda med att det krävs arbete och utmaning för att de ska få det resultat de strävar efter. De uttrycker även att fysisk aktivitet är ansträngande men lustfyllt. Även om någon aktivitet är tråkig genomförs den eftersom informanterna är medvetna om att det är bra för dem. Kompisar som delar samma intresse, i det här fallet fysisk aktivitet, är viktigt för dessa elever. Intensiteten i denna kategori uppfattar vi ligger på en hög nivå.

Elevers uppfattning om autonomi och kompetens

Målet för att utföra fysisk aktivitet för de inre motiverade är för att må bra. Med att må bra berättar informanterna om två olika delar. Den ena delen är att få bättre kontroll på sin kropp, både för att få bättre motorik för att utöva en annan sport eller för att hålla sin kropp i form. För

att uppnå en bättre kontroll eller hålla sin kropp i form utförs olika träningspass på gym. Dessa pass utförs tre till fem gånger i veckan och har olika intensitet. Den andra delen är att eleverna känner sig tillfreds med sig själva, genom att bli nöjd med sig själv och sin kropp.

”Det känns gött faktiskt. Kroppen känns lite mjukare och att man liksom får bättre kontroll på kroppen och så. Man känner sig väl utvilad nästa dag, men ibland kan det vara så att man har träningsvärk efteråt också. Det är det man får tåla liksom, det ingår i sporten om man säger så” (Mio).

För informanterna i denna kategori är autonomi, att ha eget inflytande, få känna sig delaktig och bli lyssnad på, inte så viktigt. Informanterna beskriver möjligheterna att påverka undervisningen i skolan är nästintill obefintlig, men de är ändå positiva till idrottslektionerna. Att informanterna tycker det är lustfyllt med idrott i skolan och inte besväras över att inte ha inflytande i undervisningen kan bero på att de uppfattar undervisningen som varierad och att informanterna som har en inre motivation håller på med många sporter på fritiden och har en positiv attityd till fysisk aktivitet.

”Det är lite allt möjligt. Det kan vara allt ifrån stationsträning med armhävningar och så vidare till bollsporter och ha allmänt kul med andra ord” (Lars).

Den egna insikten med att klara av en idrott och se och känna resultat har stor betydelse för självförtroendet och tilltron till sig själv. Informanterna upplever dessa resultat på olika sätt. Det kan till exempel vara som för Lars som kände sig överviktig som liten och började tröstäta eftersom han inte mårde bra. Efter att han börjat träna och såg resultat mår han bra och är nöjd med sig själv.

”Jag var ganska bred när jag var liten och överviktig på grund av att jag inte mårde bra, så då började jag tröstäta. Sedan började jag träna efter ett tag och då gick jag ner i vikt” (Lars)

”Träningen har hjälpt mig med allting liksom. Det har ju format mig som person” (Mio).

De aktiviteter som informanterna vet att de inte klarar av eller känner sig trygga med undviks. I dessa situationer har lärarna stort ansvar att visa dem vilket utbud som finns. Göra eleverna medvetna om sina kunskaper och styrkor för att de ska klara av och våga prova på idrotter och olika träningsformer på fritiden.

”Jag kan inte spela hockey så jag valde det som är lite enklare för mig och jag kan inte göra volter i gymnastik så” (Lars).

Omgivningen och det sociala sammanhangets betydelse

Informanterna beskriver de tre grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet samt autonomistöd tydligt. För Mio uppfylls inte autonomi eftersom det är vårdnadshavarna som bestämmer vad och vilka aktiviteter som informanten ska utföra.

”Mina föräldrar har styrt upp vad jag ska vara med i liksom så, för de vet bäst var jag passar in och vara liksom” (Mio).

Omgivningen här i form av tränare, ledare, lärare och vårdnadshavare betyder mycket för informanternas utveckling och lust att fortsätta med idrottandet. Dessa gör att informanterna känner lust och glädje inför och under aktiviteterna. De ger också positiv feedback som utvecklar och stärker informanternas tilltro till sig själva och självförtroendet. Detta leder i sin

tur att de vill fortsätta att utvecklas inom den sport de håller på med men också vågar prova på andra sporter och träningsformer. Det visar sig genom att informanterna håller på med många olika sporter och aktiviteter. Kontakt med ledare och kompisar via sociala medier både före och efter träningar gör att förväntningarna stiger och ses fram emot.

”Framförallt att tränaren är bra för då har man förtroende för dem att, ehh ja hur det ska gå i framtiden och att man kan gå och prata med dem om det är någonting som är fel. Man har stort förtroende för dem, att dom tar ansvar om man säger så. Det är viktigt” (Mio).

På fritiden är informanterna fysiskt aktiva nästan varje dag och är väl medvetna om hur kroppen reagerar vid träning och att kroppen måste få återhämta sig emellanåt. Mio och Lars är medlemmar både i organiserade sporter och tränar själva på gym eller genom promenader. Inom de organiserade sporterna, innebandy, fotboll och friidrott som informanterna nämner är det tränaren eller ledaren som bestämmer aktivitetens/träningsens upplägg. Detta är heller inget som informanterna har några invändningar emot. Tränaren är den som vet regler, vad som ska tränas och hur det ska utföras.

”Tränaren bestämmer ju liksom exakt hur man ska göra på träningen och om man pratar träning så har man inga val. Om att göra lite övningar, det kan man hitta på om man till exempel är lagkapten och det är ju NN. Då är det han som bestämmer vad vi ska göra för övningar på uppvärmningen” (Mio).

Hos dessa informanter som har en inre motivation uppges kompisar som en viktig del av träningen men inte den grundläggande orsaken. Det som informanterna inom denna kategori uppger är att kompisar utgör ett stort plus för att träning ska kännas roligt och vikten av att känna tillhörighet. Att bli lika bra som resten av laget samt att känna att man är välkommen av ledare och lagkamrater är viktigt. Tränares och lagkamraters tips till att bli bättre och att de visar olika tillvägagångssätt bidrar till utveckling och socialt stöd. Även om lagen förlorade uppgavs inte det som ett nederlag utan det var bara att fortsätta spela och ha roligt tillsammans. En stor del i träningen i organiserade sporter och till stor del på gymmet är att man träffar många människor där, både nya och gamla kompisar.

”Det är ju också så att jag har vänner där som jag har roligt med, annars blir träning ganska tråkigt tycker jag” (Lars).

”Att känna sig som en i gänget. Att bara få vara där, den känslan är skön” (Mio).

Vårdnadshavarens attityd till idrottandet och sociala stöd har haft och har stor betydelse för Mio sedan barnsben genom att ha introducerat honom i olika sporter, transporterat och köpt utrustning. Även att hjälpa till med medlemskap eftersom informanten är omyndig samt betala medlemskap och olika föreningsavgifter är viktiga förutsättningar. Vårdnadshavarens och kompisarnas positiva feedback och uppmuntran gör att man fortsätter med sina aktiviteter.

”Det var på grund av att min pappa sa, mina föräldrar tyckte att du kan få prova på hockey, jag fick utrustning till det. Jag började spela hockey, lira lite liksom med klubban och grabbarna. Det blev ju liksom en gemenskap, det var ju härligt med sporten” (Mio).

Samma informant berättar att sport är det bästa att prata om och det är genom sportprat kontakter och gemenskaper upprätthålls. Att delta och även vara supporter i olika lagsporter, föreningar eller aktiviteter är viktigt för tillhörighet, identitet och social gemenskap.

Struktur, bemötande och engagemang är en viktig del för att vara delaktig i olika organiserade sporter men även att gå till gymmet. Struktur är viktigt av olika skäl. För det första är det viktigt att veckan är uppstrukturerad för dem som har många aktiviteter på fritiden. Att veta vilka dagar som de olika aktiviteterna utförs på så att alla aktiviteter och sporter hinns med och att kroppen får möjlighet att återhämta sig däremellan. För det andra är det viktigt att det är ordning och reda på lektionerna och att det är kontinuitet. Både lärarna och ledarna har struktur enligt informanterna och redovisar hur idrottslektioner och fritidsaktiviteter går tillväga. Vetskapen om vem som tar emot när man kommer till idrottshallen och vad som förväntas av informanten inger trygghet och förtroende.

”Söndagar fotboll, sen är det egentligen både innebandy och fotboll på måndagar men jag väljer innebandy. Sedan är det friidrott på tisdagar men det väljer jag för att mina ben ska orka. Sen är det fotboll på onsdag, fredagar innebandy. Typ så” (Lars).

”Ja det var väldigt stöktigt (på idrottslektionerna i grundskolan). Det var ingen ordning på det. Läraren försöker ju få ordning på eleverna, alltså de sprang runt och hade det. Det var ju lek och bus allt ihop om man säger så. Det var ingen ordning på någonting där. Det klarar inte jag” (Mio).

7.2 Yttre motiverade elever

I denna kategori är drivkraften till att utföra fysisk aktivitet för att kompisar och personer i deras närhet gör det. De vill visa sig duktiga. Ta märken, vinna matcher och få medaljer är yttre belöningar som stärker tilltron till sig själv och upplevd kompetens. Även belöning i form av att känna sig förtjänad av att slappa på soffan efter ett träningspass kan också upplevas som en belöning eller drivkraft.

Omgivningen har stor påverkan på denna grupp. Man genomför fysisk aktivitet i första hand för att känna att man passar in eller att man fått påtryckning från vårdnadshavare. Man vill ha acceptans från lagkompisarna, få känslan att man är lika bra som dem samt att komma in i gemenskapen. Intensiteten i den fysiska aktiviteten för eleverna i kategorin fick vi upplevelsen av ligger på en måttlig nivå.

Informanter inom denna kategori visste och uppgav vid förfrågan om varför det var viktigt med fysisk aktivitet. Det var för att må bra, bli piggare och gladare samt att sova bättre, men anger inte det som huvudorsak till att röra på sig. Huvudorsaken är kompisars närvaro och tillhörighet.

Elevers uppfattning om autonomi och kompetens

Att få välja aktiviteter under idrottslektionerna var även bland dessa elever obefintliga. Till skillnad mot de informanter som drevs av en inre motivation och upplevde idrotten som rolig över lag finns bland de yttre motiverade informanterna lite mer motvilja och tycker olika saker är tråkiga och efterlyser lite mer valmöjligheter. Attityden till idrotten är bra men kritisk. En del aktiviteter och lekar beskrivs som konstiga, svåra eller tråkiga. Orsaker till detta är att informanterna har gjort det så många gånger eller inte klarar av att delta i aktiviteter med hårda bollar av fysiska skäl. Kan man inte delta på given aktivitet finns inget alternativ och informanterna får sitta vid sidan om och titta på. Informanterna från grundsärskolan anger att pausrörelser i klassrummet uppmanas av lärare men utförs inte av eleverna eftersom man då tar tillfället i akt att se om det har hänt något på de sociala medierna. Om detta är en valmöjlighet eller om eleverna gör det ändå framkommer inte av intervjuvaren.

”Ibland får vi fem minuter paus (i klassrummet). Då får vi stretcha eller något, men det gör vi inte. Då sitter vi med våra telefoner och så, eller datorerna” (Tintin).

Att få vara med i olika tävlingar och få medaljer är också upplevelser som gagnar tilltron till sin egna förmåga och informanterna har förväntningar på sig själva och från omgivningen. Man ser då andra som klarar av olika grenar som gör att lusten och engagemanget ökar. Att utföra aktiviteter tillsammans stärker självförtroendet och ökar engagemanget. Att uppgiften känns meningsfull för andra gör att informanterna känner sig bekräftade.

”Vi har en pensionärsförening som brukar beställa sittgympa, pausgympa eller vanlig gympa. Vi får väldigt mycket beställningar så att min kurs där jag går, den är väldigt känd. Sen jag började här (gymnasiesärskolan) har vi haft beställningar och jag har varit på tidningen och det har gått vidare. De (pensionärerna) får ha önskemål om vad de vill göra och sen får vi planera. Tycker vi att de låter bra tar vi deras önskemål så att nu har vi haft tre sittgympa för dom. Tre olika. Några med stavar, några med hantlar sen har vi inte bara haft i skolan utan på NN (äldreboendet)” (Sofia).

Under dessa lektioner ingår alla de sex delaktighetsaspekterna. Motivation, samhandling och autonomi ökar vid lektioner där informanterna känner att det är meningsfullt. Detta gör att de engagerar sig extra för att pensionärerna ska uppskatta deras planerade aktiviteter. Informanterna blir också delaktiga i samhället och accepterade av andra. De blir uppmärksammade av tidningar vilket gör att de blir motiverade för att fortsätta utföra dessa aktiviteter och beställningar till pensionärerna.

De informanter som är på praktik de dagar som idrottslektionerna är förlagda föredrar praktik framför idrottslektioner. Detta beror på att de tröttnat på dessa lektioner och uppger att det finns mycket annat roligt att göra. De berättar att de är mer aktiva under praktikdagarna än i skolan.

”Man får använda kroppen mycket mer de dagarna som jag är på praktik, vilket är bra. Det ger variation i veckan, göra olika saker tycker jag är kul” (Andreas).

När informanterna känner rädsla eller okunniga inför aktiviteter under idrottslektioner beskrivs de som obekväma och undviks gärna.

”Är det något som innebandy eller basket eller så hoppar jag över för man vet aldrig vad som händer med hårda bollar så jag trivs inte med det” (Sofia).

När elev inte känner sig sedd eller lyssnad på bidrar det till känslan att idrotten är tråkig och att läraren inte är omtyckt. Informanten ser brister hos läraren och tycker att hon skriker åt eleverna istället för att prata. Konsekvensen att inte bli sedd eller lyssnad på är i det här fallet att den önskade aktiviteten inte blev uppfylld. Även om informanterna beskriver att de inte har valmöjligheter trivs de i skolan.

Omgivningen och det sociala sammanhangets betydelse

Det sociala stödet blir viktigare bland de yttre motiverade informanterna än de inre motiverade informanterna. Omgivningen har stor betydelse och kan bestå av lärare, kompisar, tränare eller vårdnadshavare. Vårdnadshavare beskrivs som träningskompis och den som talar om när aktiviteten ska ske och vilka aktiviteter som är lämpliga. Gemenskapen med sin omgivning och framförallt kompisars närvaro samt vårdnadshavares attityd till fysisk aktivitet är förutsättningar för att fysisk aktivitet ska utföras. Även bland dessa informanter från grundsärskolan var det vårdnadshavarna som styrde om och vad informanterna utförde för

aktiviteter. Att vårdnadshavarna hade del i vilka aktiviteter som informanterna är medlemmar i uppmärksammas inte från gymnasiesärskolans informanter lika tydligt men finns med i bakgrunden för flertalet. Det visar sig genom att aktiviteter sker där vårdnadshavare är delaktiga i aktiviteten.

”Mamma tvingade mig (att delta i olika aktiviteter)” (Lee).

”Att klättra i berg är också kul. Det brukar jag göra med pappa” (Andreas).

”Jag har en bästa kompis och ibland går vi promenader, men mest är det jag och pappa” (Andreas).

Socialt stöd från vårdnadshavare, lärare och tränare som ser utvecklingspotentialen, har förväntningar och tilltro att informanterna klarar av olika aktiviteter gör att självförtroendet och tilltron till sig själva ökar. Det är också förutsättningar för att få vara med i fysiska aktiviteter.

”De trodde inte på mig då. Då bodde jag i ett annat familjehem och dom såg inte hur bra jag var i fotbollen. Men här såg dom att jag var rätt så bra” (Tintin).

Informanterna beskriver inte att de får så mycket positiv feedback från sin omgivning. De informanter som är med i organiserade sporter uppger att det är tränaren eller ledaren som bestämmer vad som ska utföras och visar hur det ska gå till. Det är även viktigt att utföra aktiviteter tillsammans med andra.

”Framst är att man får röra på sig med andra. En social lektion och det är väldigt kul och då blir vi ett gäng” (Andreas).

Läraren och ledarnas bemötande avgör om det är roligt att gå till aktiviteten och förtroendet stärks när läraren eller ledaren ser informanterna och visar intresse för dem, visar förståelse för deras eventuella svagheter och hjälper dem att överbrygga dem. Svagheter eller hinder som till exempel fysiskt hinder gör att informanten får stå över vissa aktiviteter under idrottslektioner eftersom något alternativ inte ges. Dessa hinder kan övervinnas med enkla hjälpmedel. Exempel på detta berättar informant om när en önskan att få spela handboll inte var möjligt under idrottslektionerna eftersom det gör ont i kroppen med hårda bollar. Handbollsledarna hade lösningar på detta genom att ge henne en mjuk boll som alternativ, vilket fungerar bra och gör att informanten kan delta i handboll på fritiden men inte under skoltid.

”Jag vågade inte börja (i handboll), då sa de att du kan ha en sådan här mjuk boll istället. Då prövade jag det och så gick det jättebra” (Sofia).

”Dom (ledarna) är bra. De är snälla. De skämtar mycket” (Lee).

Att ha en acceptans för de olika aktiviteterna finns också bland informanterna. Om informanterna vet varför uppgifterna, eller arbetsområdet i idrotten ska läras och vad det kan användas till i framtiden deltar informanterna om än motvilligt.

”Men det är bra att lära sig. Det är ett viktigt redskap, livssak som man behöver ha i livet. Man ska hitta vägar och så” (Tintin om orientering).

Ha följ med kompisar till och från idrottsaktiviteter samt att träffa kompisar under aktiviteterna är av stor vikt. Även sällskap under promenader är betydelsefullt för informanterna. Utanför

skola och fritidsaktiviteter träffar inte informanterna sina kompisar så mycket. Det sker då mest genom sociala medier eller via olika dataspel.

”Jag sitter hemma i soffan och tittar på youtube” (Lee).

7.3 Omotiverade elever

Varför ska man vara fysisk aktiv? Denna fråga kan man tänka att personer i denna kategori skulle kunna ställa. Man ser många hinder och finner olika anledningar till att inte vara fysiskt aktiv. Informanterna ser hur personer i deras närhet, exempelvis vårdnadshavare eller kompisar, utför fysisk aktivitet men är själva tveksamma till att vara med. De provar på olika aktiviteter men ger upp för att det inte passade dem. Föreningar eller liknande söks för att komma med i en gemenskap, men även här blir det ”stopp”. Osäkerheten hos dessa informanter om vad fysisk aktivitet faktiskt är lyser igenom, man vill framstå som mer aktiv än vad man faktiskt är. Intensiteten på de fysiska aktiviteterna anser vi ligger på en låg nivå i denna kategori.

Vi fann fem omotiverade informanter trots att de själva upplevde och framställde sig som att vara fysiskt aktiva. Att vi kategoriserar dem som omotiverade beror på att de tror att fysisk aktivitet är bra för både kroppen och för att må bra men utför det inte. De uppger att de blir gladare, piggare och att det är skönt med frisk luft när man rör på sig. Den form av fysisk aktivitet som utförs är till största delen promenader eller att gå till gymmet för att träna. Det är obefintligt deltagande i de organiserade sporterna. Några informanter önskar att bli medlemmar i någon förening eller gym men har olika anledningar till att de inte är med. Anledningar kan vara åldersgräns eller att inte föreningen finns på orten informanten bor. Promenader som att gå till bussen eller skolan är de aktiviteter som blir mest regelbundna. De promenader som informanterna uppger att de gör med kompisar på fritiden är inte förbestämda vilket lätt gör att väder eller något annat gör att det inte blir av.

”Jag gillar att promenera och så. Ibland när det är dåligt väder orkar man inte, man typ kollar ut på vädret och man orkar inte gå ut. När det är fint väder har man lust att gå ut och promenera och göra någonting, eller så kan man åka någonstans med sina vänner eller något sådant” (Lisa).

Elevers uppfattning om autonomi och kompetens

Denna kategori uppger i likhet med i de andra att det är lärarna som bestämmer vad som ska utföras under idrottslektionerna. Skillnader i den här kategorin är att de flesta av informanterna är osäkra eller vet inte vad de skulle vilja göra om de fick bestämma eller varför fysisk aktivitet är bra. Flera av informanterna tycker att idrotten är tråkig och uppger att de inte deltar på idrottslektioner som innehåller aktiviteter som informanterna inte gillar att göra. Informanterna beskriver ingen tilltro till sin egna förmåga. Aktiviteter som de känner att de är bekväma med är promenader och gym. Dessa aktiviteter utförs på egen hand eller med vårdnadshavare som bestämt att de ska gå dit. Det berättas inte om några positiva upplevelser som att ha lyckats, kämpa och ha roligt tillsammans med någon under fysiska aktiviteter.

”För att det är, jag vet inte vad jag ska säga. Tycker bara att det är dåligt att sitta still” (Anna om varför man ska vara fysiskt aktiv).

”För att det är bra för kroppen, och hjärnan också eller? (Moa).

”Att simma är inte min grej. Det är bara så jobbigt, man måste simma så mycket och man får mycket värk i armarna” (Anna).

Att idrottshall och badhus inte ligger intill skolbyggnaden kan också bidra till att inte delta. Informant uppger dock att han tycker om att promenera och önskar när det är handboll på idrottslektionen att det ska finnas alternativ. Eftersom organiserade sporter på fritiden är obefintlig bland informanterna i denna kategori finns inga uppgifter om vem som bestämmer på fritidsaktiviteter förutom att vårdnadshavare bestämmer när olika aktiviteter ska ske.

”Det är jobbigt att det är långt att gå, speciellt när vi ska till badhuset” (Niklas).

”...det kunde vara ett alternativ, att man fick gå ut och gå” (Niklas om vissa idrottslektioner).

Omgivningen och det sociala sammanhangets betydelse

I denna kategori finner vi det sociala stödet som mycket viktigt eller till och med en förutsättning för att utföra fysisk aktivitet. De som har socialt stöd av vårdnadshavare eller ledsagare är mer fysiskt aktiva och är mer regelbundet aktiva. Informanter som säger att de vill börja en organiserad aktivitet uppger gemenskap som den största orsaken till detta. Att passa in och för att man vet att det förväntas att man ska vara fysiskt aktiv är andra orsaker. Informanterna tänker att de vill börja i organiserade sporter men har inte det sociala stödet som gör att de kommer iväg.

”Jag tänkte på det, för det var ett lag här i, jag vet inte vart det var men det är några av mina vänner som går dit och tränar. Det är fotbollslag för typ tjejer. Jag känner några som går där som jag hade pratat med innan att jag vill börja. Men jag tänker inte på det mer. Jag vet inte, jag ska nog tänka” (Lisa).

”Så här är det, jag tyckte om boxning lite så min farsa hittade en förening med bara tjejer å så. Jag har börjat nu, det är bara test” (Moa har provat vid ett tillfälle).

För de informanter som uppger att idrottslektionerna är positiva är det att träffa andra som utgör en orsak till detta.

”Jag tycker den är bra eftersom vi möter andra människor från (andra klasser) och har idrott med dem” (Moa).

Ledsagare utgör en bra funktion genom att det är regelbundenhet och struktur över aktiviteter som utförs tillsammans. Att det sedan belönas med godis och dataspel efteråt är yttre belöning som gör att fysisk aktivitet blir av och positiv tillfredsställelse uppstår.

De informanter som vi placerat under omotiverade berättar inte att de har några förväntningar på sig från omgivningen. De har inga tydliga mål för sina aktiviteter som ger en drivkraft till att utföra eller bibehålla aktiviteten vid motgångar.

”Det var roligt i början, men sedan fick jag en boll rätt på smalbenet och då kände jag att då orkade jag inte mer” (Niklas).

Engagerade lärare och personal på skolan är viktiga personer som både kan informera om olika aktiviteter och hålla i aktiviteter efter skoltid. Det som också krävs för att få eleverna till aktiviteter är stöd och förväntningar att verkligen komma till aktiviteten.

” Jag tycker de har väldigt bra saker här på skolan. Varje onsdag har de handboll så man kan gå dit då om man vill och så kan man prova på. De har sån här dans också, för dans gillar jag

men jag brukar inte alltid gå dit. De har det varje torsdag efter idrotten. Man kan gå dit och dansa olika danser. Det finns massa saker man kan göra för att röra på sig så det är väldigt bra” (Lisa).

På raster är tillhörigheten viktig för informanterna, då beskriver alla informanter att de tillbringar dem tillsammans med kompisar. Antingen går de korta promenader eller så sitter de tillsammans, kollar på sina telefoner eller spelar spel.

”Ha vänner, spela spel, skratta och har roligt” (Moa).

8 Diskussion

I detta kapitel kommer resultat- och metoddiskussion att redovisas. Även studiens kunskapsbidrag och förslag till fortsatt forskning kommer nämnas.

8.1 Resultatdiskussion

Det huvudsakliga syftet med den här studien var att undersöka vad som motiverar elever i grundsärskola och gymnasiesärskola till fysisk aktivitet, genom elevperspektiv. Tydliga mål, yttre belöningar, tillhörighet och omgivningens stöd är viktigt för eleverna för att möjliggöra och utföra fysisk aktivitet. Resultatet visar att det finns tre olika kategorier till att vara fysiskt aktiv. Dessa är inre-, yttre- samt omotiverade elever. Elever med inre motivation utför fysiska aktiviteter för att det är roligt, ger en härlig känsla eller har tydliga mål med sin träning för att må bra. De yttre motiverade eleverna utför fysisk aktivitet för att kompisar gör det, belöningar eller för att få en tillhörighet. De omotiverade saknar drivkraft att utföra fysisk aktivitet och blir beroende av omgivningens attityder och stöd.

Enligt resultatet vill eleverna att kroppen ska vara i trim, de ska må bra och sova gott. De vill umgås med kompisar och känna sig erkända och ha en tillhörighet. Det som påverkar om eleverna är fysiskt aktiva är omgivningens attityd och engagemang. Kompisar har en betydande roll men vårdnadshavare, skola, lärare och tränare har också inverkan på att eleverna ska utföra någon form av fysisk aktivitet. Att utföra aktiviteter med kompisar i en god lärmiljö tillsammans med en engagerad lärare är bra förutsättningar för att få en positiv attityd till fysisk aktivitet (Ryan & Dzewaltowski, 2002). De omotiverade eleverna nämnde inte någon stöttande person eller eldsjäl som verkligen tog sig an och gav dem positiva upplevelser i samband med fysisk aktivitet.

Vårdnadshavarnas beskrivningar om hinder och önskemål för barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning som Tideman (2000) belyser stämmer väl överens med informanternas berättelser i denna studie. Resultatet visar exempel på detta genom att vårdnadshavarens närvaro och attityd är en grund för att fysisk aktivitet ska bli utförd. Under intervjuerna med gymnasiesärskolans informanter var inte vårdnadshavarnas roll så påtaglig, detta kan bero på att flera av informanterna var myndiga och var på väg ut i vuxenlivet. Vårdnadshavarna närvaro ser vi är viktigare ju yngre eleverna är och hur motiverade de är. Vi kan utläsa av vårt resultat att ju tidigare barnen får positiva upplevelser av fysisk aktivitet desto större är deras motivation, självförtroende och tro på sin kompetens. Vårdnadshavarna i Tidemans (2000) studie poängterar skolans roll för att öka tillhörigheten, det sociala sammanhanget och relationer med jämnåriga kamrater. Under analysen av vår data fick vi känslan av att förekomsten av sociala relationer utanför skola och fritidsaktiviteter var liten bland våra informanter.

Vid intervjuerna framkom att information om aktiviteter och sportklubbar som lärare informerat om fått positiva resultat hos eleverna. För oss var det oväntat att de flesta informanter var så medvetna om vilka aktiviteter som fanns i närområdet och att de visste vilket utbud som fanns tillgängligt för dem. Det som fattades de omotiverade informanterna var i stor utsträckning någon som bidrog till att komma iväg till aktiviteter. Guthold m.fl. (2019) menar att det är följder av politiska val och samhällsstrukturer som gör att möjligheter till fysiska aktiviteter i samhället minskar. Det är politiken som behöver ta tag i olika hinder som försvårar fysisk aktivitet. Malmberg och Urbas (2019) beskriver hur läroböcker framställer att hälsoproblemet stress bland annat orsakas av samhället och politiska beslut. Att hantera och åtgärda hälsoproblem avpolitiserats och anses inte vara ett statligt bekymmer utan läggs på individen.

Att inte hitta aktiviteter, miljöer och någon att utföra fysisk aktivitet med är hinder för många barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning och minskar tillhörigheten. Detta kan lärare, vårdnadshavare och föreningar tillsammans hjälpa barn och ungdomar att överbrygga (Ryan & Dzewaltowski, 2002). Informanterna uppgav ofta kompisar och lagmedlemmar som betydelsefulla för att gå till olika aktiviteter samt att fortsätta kämpa och inte sluta med aktiviteten. Social modellering har enligt Bandura (2012) stor inverkan på att stärka tilltron till sin egna förmåga och kompetens samt förändra attityden till fysiska aktiviteter för att i större utsträckning våga prova nya aktiviteter och fortsätta vara delaktiga i dessa. Deci och Ryan (2000) poängterar att motivation kan förändras genom internalisering.

Vid genomgång av intervjuerna ett flertal gånger kan man se hur de informanter som ingår i kategorin omotiverad inte känner någon tilltro till egen förmåga. Det är av stor vikt att lärare och personal i skolan tar detta på allvar och hjälper elever att utveckla och uppleva en känsla av kompetens. Fysisk aktivitet, är som vi tidigare nämnt, viktigt för att elever i alla skolformer ska må bra. Skolan behöver kontinuerligt utvärdera hur barn och ungdomar framåtskrider i sitt lärande. Detta för att kunna förebygga ohälsa (Skolverket, 2019). Fångar man upp elever i tidigt skede, som kanske inte utvecklar sitt lärande i den takt man önskat, finns det en möjlighet att man som lärare eller skolpersonal hjälper till att stoppa en eventuell psykisk ohälsa. Relationen mellan fysisk aktivitet och skolprestationer är forskare inte eniga om. Vissa forskare (Malm & Isaksson, 2017; Ericsson & Karlsson, 2014) visar på ökade skolprestationer, minne och kognition medan andra inte gör det (Trost, 2005). Det som forskning är överens om är att skolprestationerna inte minskar när fysisk aktivitet ökar och tar tid från övriga ämnen (Trost, 2005; Ericsson & Karlsson, 2014). Garn (2016) menar att om lärare utformar undervisningen på ett medvetet sätt utifrån elevens nivå kommer elevernas engagemang och självförtroende öka. Detta ökar viljan att lära och minskar förhoppningsvis de elever som sitter vid sidan om och tittar på under idrottslektionerna och ökar den fysiska aktiviteten hos dessa elever.

Garn (2016) beskriver att eleverna skyddar sin självbild genom att undvika aktiviteter som minskar den. Det var tydligt att vetskapen om varför och vad aktiviteterna kan leda till var viktig. För att eleverna ska kunna få ett längre och mer hållbart fysiskt aktivt beteende samt stärka självbilden och självförtroendet krävs att eleverna får känna sig mer delaktiga i undervisningen. Lärare bör vara medvetna om att autonomi bidrar till att eleverna är fysiskt aktiva. Detta ter sig dock olika från individ till individ. Därför behövs alternativ finnas som leder till upplevelsen att känna valmöjlighet. Att själv få välja genererar positiva upplevelser, gör att aktiviteterna upprätthålls och eleverna blir mer engagerade och gör att de vågar och vill delta i undervisningen.

WHO menar att fysisk aktivitet en timme om dagen kan ske genom lek, spel eller transporter (Folkhälsorådet, 2019). Många av våra informanter promenerade till skolan vilket blev den mest regelbundna aktiviteten för de omotiverade eleverna. Två av informanterna på grundsärskolan beskriver att de spelar fotboll på rasterna. Det framkom inte någon information om några andra rastaktiviteter eller spontana lekar. Ryan och Dzewaltowski (2002) betonar vikten av skapandet av fysiska och sociala miljöer som inbjuder till fysisk aktivitet. Här behöver skolans personal vara behjälpliga med att tillgodose tillgängligheten genom att vara engagerade och komma med förslag till vad som kan göras på raster och i klassrum. Rektorer och lärare kan påverka skolgård- och klassrumsmiljöer så att de blir mer tillgängliga och inbjuder till mer fysisk aktivitet.

Vi uppfattade att träning på olika gym ökar ju äldre eleverna blir. Förklaring till detta kan vara att det är åldersgränser. En annan förklaring kan vara att i många idrottsföreningar börjar

deltagandet som lustfull lek på låg nivå men ju äldre ungdomarna blir ställs högre krav. Många föreningar och klubbar elitsatsar och toppar sina lag och det är inte självklart att alla kommer med (Larsson, 2004). För många elever med intellektuell funktionsnedsättning försvinner möjligheten att vara med, vara aktiv och delta när kraven på prestation höjs. Det bör därför erbjudas bra alternativ. Detta gäller inte bara för elever med intellektuell funktionsnedsättning utan för alla barn och ungdomar.

När det finns aktiviteter tillgängliga på orten och i samhället där eleverna bor ger detta ofta bra förutsättningar för ungdomar att vara med i föreningar och delta i aktiviteter. Vårt resultat visar genom informanternas svar att det finns ett ganska stort utbud av aktiviteter på de orter de bor. Informanterna deltar i aktiviteter som anordnas för barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning och i några fall även med ungdomar utan intellektuell funktionsnedsättning. Att delta i gruppaktiviteter leder oftast till samhandling, tillhörighet, engagemang och autonomi vilket ofta leder till ett erkännande av andra ungdomar och elever. För att delaktighetsaspekterna skall kunna uppfyllas är tillgänglighet en grundförutsättning (Szönyi & Söderqvist Dunkers, 2012). Våra informanter hade inget fysiskt handikapp vilket underlättade tillgängligheten för dessa elever.

Det som förvånade oss är att vi trodde omklädningsrummen var ett stort problem. I omklädningsrum kan bråk om orättvisor och normer om utseende utspelas (Larsson, 2004). Omklädningsrummen uppgavs inte som hinder till att delta på idrottslektioner i skolan av våra informanter. Endast en informant nämnde att duschen var ett problem. Förklaringar till att det inte ses som ett problem kan ha att göra med att särskolan oftast har små klasser som gör att det är få elever som byter om samtidigt. Det finns oftast personal med hos både killarna och tjejerna i omklädningsrummen som inger trygghet och ordning.

Fysisk aktivitet har sannolikt en positiv inverkan på hälsan för elever i alla olika skolformer (Biddle & Asare, 2011; Paluska & Schwenk, 2000). Det vi inte kan utläsa i den utsträckning som vi önskade är att informanterna inte vet vad må bra innebär, att de känner att de kan koncentrera sig bättre och att skolprestationerna ökar. Det kan vara så att detta inte framkommer och diskuteras i skolan i den utsträckning som vi önskar. Detta bekräftar Hedström (2016) med att elever inte riktigt förstår innebörden av fysisk aktivitet och hälsa, det är heller inga begrepp som kontinuerligt diskuteras i klassrummen.

Medvetenhet om att barn och ungdomar som inte kommer iväg eller inte är medlemmar i olika föreningar kan bero på att det finns ekonomiska hinder. Denna aspekt finns inte med i den här studien men vi är väl medvetna om att det kan vara en bidragande orsak. Detta kan vara ett känsligt område att prata om. Vi har heller inte belyst om informanterna är fysiskt aktiva i den utsträckningen som WHO rekommenderar. Tidigare forskning poängterar att detta är svårt. Vid mätningar av fysisk aktivitet krävs olika mätinstrument vilket vi inte har tillgång till.

Sammanfattningsvis kan vi se att denna studie bidrar med att stödja och stärka redan utförd forskning om alla de positiva påverkningar på livsstil, identitetsskapande och välbefinnande som fysisk aktivitet medför. Vi vill poängtera betydelsen av de vuxnas bemötande, attityd och engagemang (autonomistöd). Det sociala stöd som bör finnas kring barn och ungdomar är viktiga förutsättningar för fysisk aktivitet ska utföras och bibehållas. Rektorer och lärare behöver engagera eleverna både genom att utveckla skolmiljön och upplysa om roliga aktiviteter, så det finns möjlighet till fysisk aktivitet under hela skoldagen. Vi vill medvetengöra lärare om behovet av autonomi och autonomistöd samt att förtydliga för eleverna om sambanden mellan fysisk aktivitet och hälsa som har inverkan på livsstil och välmående

(Ineland, 2014). Även att fysisk aktivitet inverkar på skolprestationerna. Motivation till motion är mycket viktig. Det har stor inverkan på eleven nu och i framtiden genom att öka skolprestationerna, förebygga sjukdomar samt främja livssituationen.

8.2 Metoddiskussion

Intervjuerna har genomförts individuellt med varje informant. Svårigheter med att intervjua barn är att ställa enkla frågor och anpassa språket efter elevens mognad så att frågorna förstås på rätt sätt. Risk finns att eleverna vill tillfredsställa intervjuarens förväntningar genom att berätta saker som de tror intervjuaren vill veta. Intervjuarens påverkan på informanten ska vara så liten som möjligt men intervjuaren ska visa intresse för informantens erfarenheter och syn på sin egen verklighet (Cederborg, 2010). Det var svårt att veta hur ingående frågorna kunde vara eftersom informanterna var okända för oss intervjuare. Vi kände inte till informanternas bakgrund, vilken grad av utvecklingsstörning eller mognad de befann sig i vilket gjorde att vi fick gå varsamt fram och ”känna av” informanternas förmåga under tiden intervjuerna pågick.

Eftersom deltagandet i studien var frivilligt tror vi att det skulle blivit annat utfall om även eleverna på grundsärskolan valts ut och tillfrågats en och en. Vi upplever att alla informanterna som deltog i studien var positiva till fysisk aktivitet och de som i grundsärskolan valde att inte delta uppgav att de inte tyckte om fysisk aktivitet och ville heller inte prata om det. Vi kan urskilja bland informanterna att ju större motivationen är att utföra fysisk aktivitet desto mer och utförligare kunde informanterna redogöra för sina tankar och upplevelser. Det visar sig i vårt resultat genom att informanter som vi kategoriserar som omotiverade inte svarade utförligt och var osäkra på frågorna som ställdes. Om detta är en slump att informanterna som inte var fysiskt aktiva inte hade så mycket att berätta inom detta område, att de inte hade förmågan eller inte hade förtroende för oss intervjuare kan vi inte avgöra. Svårigheten med att få tillgång till dessa åsikter är en utmaning. Det kan vara så att om man har ett stort intresse inom ett specifikt område har man mer kunskaper och lust att berätta om sina åsikter.

Tankar finns om fokusintervjuer eller gruppintervjuer använts med uppdelning av elever som upplever fysisk aktivitet som positivt och de som tycker det är negativt. Denna metod hade kanske kunnat stärka de elever som var negativt inställda till fysisk aktivitet eller inte ville bli intervjuade av främmande människa i enrum att delta i studien. Bryman (2018) beskriver hur deltagare i fokusgrupper kan organiseras utifrån olika kriterier, exempelvis ålder, kön eller erfarenheter. Vi har intervjuat elever som är verbala och informanterna på grundsärskolan har alla gått i grundskola upp till högstadiet vilket också kan bidra till att deltagandet i föreningar var stor. Ingen elev hade någon fysisk funktionsnedsättning vilket underlättade tillgängligheten.

På gymnasiesärskolan skedde urvalet av elever av två klasslärare som valde ut elever som hade åsikter om fysisk aktivitet. Det är möjligt att det blivit ett annorlunda resultat i studien om samtliga elever i de klasserna som deltog hade blivit tillfrågade om att ställa upp och bli intervjuade. Även störningsmoment som skedde när personal kom in under två av intervjuerna på gymnasieskolan för att hämta material ur klassrummet där vi satt kan ha haft påverkan på elevernas svar då fokus flyttades från intervjun till händelsen.

Vid tematisering av empirin uppstod det problem när vi upptäckte att flera informanter kunde hamna under olika kategorier. Vi har som Dalen (2013) nämner fått vara flexibla för att beskriva skillnader och inte låsa oss fast vid ett specifikt tema. För att få en tydligare bild och en fördjupad kunskap om de olika kategorierna inre och yttre motiverade samt omotiverade elever hade det efter att analysen av intervjuerna varit intressant att följa en elev ur varje kategori genom deltagande observationer. Då kunde informantens mål, motivation och förtroende

fördjupas genom att följa deltagaren under en längre tid samt intervjuer eller samtal kunnat ske vid flertalet tillfällen på ett naturligare sätt. Informanterna i denna studie var verbala. Vid undersökning av elever med språkstörning eller andra svårigheter att förmedla sig verbalt skulle deltagande observation varit att föredra. Bryman (2018) menar att deltagande observationer eller etnografi innebär att man studerar en grupp eller individ under en längre tid vilket då blir svårt att genomföra vid ett examensarbete. Det kan även vara svårt att få tag på deltagare när det gäller att studera personers sociala liv.

8.3 Förslag till vidare forskning

Här presenterar vi förslag till vidare forskning. Eftersom vi är tre personer som skriver detta arbete har vi gett flera förslag på forskning som vi tycker vore intressant.

- Intervju av idrottsledare från olika föreningar för att få deras syn på hur man ska kunna inkludera de barn och ungdomar med intellektuellt funktionshinder.
- Intervjustudie eller fokusintervjuer med elever som uttalat inte är fysiskt aktiva eller intresserade av detta. Deras åsikter och förhållningssätt till fysisk aktivitet skulle vara givande att ta del av.
- Att få följa elever som läser ämnesområden på grundsärskolan eller individuellt program på gymnasiesärskolan för att se vad de har för motivation eller möjligheter till fysisk aktivitet. Hur det sociala stöd de elever har påverkar och i vilken utsträckning det finns tillgänglighet och autonomi för denna grupp vore intressant.

9 Referenser

Ahlberg, A. (2009). *Specialpedagogik i ideologi, teori och praktik - att bygga broar*. Stockholm: Liber.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9-44. DOI: 10.1177/0149206311410606

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Medicine British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. DOI -org.ezproxy.uib.gu.se/10.2165/00007256-200029030-00003

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3:e uppl.). Stockholm: Liber.

Cederborg, A-C. (2010). Att intervjua ett barn – vägledning för socialsekreterare. Stockholm: Institutionen för Barn och Ungdomsvetenskap, Stockholms Universitet. Hämtad från: www.allmannabarnhuset.se/produkt/att-intervjua-barn-vagledning-socialsekreterare-2/

Dalen, M. (2013). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups utbildning.

Deci, R. M., & Ryan, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54 – 67. DOI:10.1006/ceps.1999.1020.

Einarsson, I., Olafsson, A., Hinriksdottir, G., Johannsson, E., Daly, D., & Arngrimsson S.A. (2015). Differences in Physical Activity among Youth with and without Intellectual Disability. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(2), 411-418. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000412

Ericsson, I., & Karlsson, M. K. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(2), 273-278. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x

Flygare Wallén, E. (2016). Intellektuell funktionsnedsättning och fysisk aktivitet. I A Ståhle (Red.), *Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA), Fyss 2017: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, (3:e uppl.) (s. 189–200). Stockholm: Läkartidningen Förlag AB.

Flygare Wallén, E. (2018). Folkhälsosjukdom vanligare hos personer med funktionsnedsättning. *Läkartidningen*, 16. Hämtad från: <http://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Nya-ron/2018/04/Folkhalsosjukdom-vanligare-hos-personer-med-intellektuell-funktionsnedsattning-eller-autismspektrumstoring/>

Folkhälsorådet. (2019). *Fysisk aktivitet - rekommendationer*. Hämtad 2019-12-06 från: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>

- Folkhälsorådet. (2020). *Övervikt och fetma*. Hämtad 2020-04-29 från: <http://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/overvikt-och-fetma/>
- Garn, A. C. (2016). Student physical self-concept beliefs perspectives. I C. D. Ennis (Red.), *Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies Routledge* (s. 503 – 517). Hämtad från: <http://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9781315743561.ch34>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull F. C. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 16 million participants. *Lancet Child & Adolescent Health*, 2020(4), 23–35. doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2
- Hagströmer, M. (2016). Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? I Centrum för idrottsforskning. *De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid*. Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 2017. Hämtad från: http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf
- Hansen, A. (2016). *Hjärnstark*. Stockholm: Fitnessförlaget.
- Hedström, P. (2016). *Hälsocoach i skolan - En utvärderande fallstudie av en hälsofrämjande intervention*. Göteborgs universitet: Göteborg. Hämtad från: <http://hdl.handle.net/2077/43372>
- Henricson, M., & Billhult, A. (2017). Kvalitativ metod. I M. Henricson (red.), *Vetenskaplig teori och metod - från idé till examination inom omvårdnad*. (2:a uppl.) (s. 111-119). Lund: Studentlitteratur.
- Ineland, J. (2013). Mäta hälsa, levnadsvanor och livsvillkor hos personer med utvecklingsstörning: Teoretiska och metodologiska perspektiv och överväganden. Hämtad från Umeå universitet website: <http://www.divaportal.org/smash/get/diva2:616882/FULLTEXT01.pdf>
- Ineland, J. (2014). Kropp och känsla. Perspektiv på utvecklingsstörning och hälsa. *Socialmedicinsk Tidskrift*, 91(6), 640–649. Hämtad från: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:660268/FULLTEXT01.pdf>
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behaviour Nutrition and Physical Activity*, 7(40). Hämtad från: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, H. (2004) ”Vad lär man sig på gympan? Elevers syn på idrott och hälsa i år 5”. I H. Larsson & K. Redelius (Red.), *Mellan nytta och nöje: bilder av ämnet idrott och hälsa* (s. 123-148). Stockholm: Idrottshögskolan.

Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson, K. (2019). En självbestämmande teori om motivation. I M. Lindwall, A. Stenling & K. Weman Josefsson (Red.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott. Ett självbestämmande perspektiv* (s. 17-57). Lund: Studentlitteratur.

Lorentzon, M. (2002). Genetisk normalvariation, fysisk aktivitet och benmassa hos ungdomar. *Svensk idrottsforskning*, 2002(1), 11-13. Hämtad från: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Genetisk-normalvariation-ungdomar.pdf>

Malm, C., & Isaksson, A. (2017). "Idrott- en viktig faktor för fysisk och psykisk hälsa". I J. Faskunger & P. Sjöblom (Red.), *Idrottens samhällsnytta. En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. FoU-rapport 2017:1. Hämtad från: http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017_1-idrottens-samhallsnytta.pdf

Malmberg, C., & Urbas, A. (2019). Health in school: stress, individual responsibility and democratic politics. *Cultural Studies of Science Education* 2019(14), 863–878. Hämtad från: <https://doi.org/10.1007/s11422-018-9882-0>

Mattsson, C.M., Jansson, E., & Hagströmer, M. (2016). Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner. I A Ståhle (Red.), *Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) Fyss 2017: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*, (3:e uppl.) (s. 21–34). Stockholm: Läkartidning Förlag AB.

Paluska, S., & Schwenk, T. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180.

Redelius, K. (2004). "Bäst och pest! Ämnet idrott och hälsa bland elever i grundskolans senare år". I Larsson & Redelius (Red.), *Mellan nytta och nöje: Bilder av ämnet idrott och hälsa* (s. 149-172). Stockholm: Idrottshögskolan.

Ryan, G.J., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationship between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491 - 504. Hämtad från: <http://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/109019810202900408>

SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet. Hämtad 2020-02-11 från: http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800

Skolinspektionen. (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan Med lärandet i rörelse*. Kvalitetsgranskning Rapport 2012:5.

Skolverket. (2011). *Läroplan för gymnasiesärskolan*. Skolverket.

Skolverket. (2015). Att planera för barn och elever med funktionsnedsättning. En sammanställning av forskning, utvärdering och inspektion 1994–2014. Hämtad 2020-04-02 från: <http://www.skolverket.se/getFile?file=3500>

Skolverket. (2016). *Gymnasiesärskolan - Uppföljning och analys av 2013 års reform*. Rapport 435. Stockholm: Skolverket. Hämtad 2020-04-02 från: <http://www.skolverket.se/getFile?file=3601>

Skolverket. (2018). *Läroplan för grundsärskolan 2011: reviderad 2018 (4:e uppl.)*. Skolverket.

Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande - lärande för hälsa*. Skolverket.

Socialstyrelsen. (2017). *Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna*. (artikelnummer 2017-12-29). Hämtad 2019-12-06 från: <http://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2017-12-29.pdf>

Specialpedagogiska skolmyndigheten. (2019). *Brister i skolan leder till ökad psykisk ohälsa bland unga med funktionsnedsättning*. Hämtad 2020-04-05 från Specialpedagogiska skolmyndigheten: <http://webbutiken.spsm.se/unga-med-funktionsnedsattning-och-psykisk-ohalsa/>

Stukat, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Sundberg, C. J., & Jansson, E. (2015). Fysisk aktivitet en viktig medicin. *Läkartidningen*, 47. Hämtad från: <https://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Temainledning/2015/11/Fysisk-aktivitet-en-viktig-medicin/>

Szönyi, K. (2007). *Elever i särskilda undervisningsgrupper - elevers och föräldrars perspektiv*. Specialpedagogiska institutet.

Szönyi, K. (2012). Att lyssna till barn. I gränslandet mellan livsvärldar och systemvärlden. I T. Barow & D. Östlund (Red), *Bildning för alla! En pedagogisk utmaning* (s. 45-52). Kristianstad: Kristianstads Universitet.

Szönyi, K., & Söderqvist Dunkers, T. (2018). *Delaktighet – ett arbetssätt i skolan*. Härnösand: Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM).

Szönyi, K., & Söderqvist Dunkers, T. (2012). *Där man söker får man svar. Delaktighet i teori och praktik för elever med funktionsnedsättning*. Härnösand: Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM).

Tideman, M. (2000). *Normalisering och kategorisering. Om handikappideologi och välfärdspolitik i teori och praktik för personer med utvecklingsstörning*. Malmö: Studentlitteratur.

Trost, S. G. (2005). Discussion paper for the development of recommendations for children's and youths' participation in health and enhancing physical activity. *Australien Government Department of Health and Ageing*. Hämtad 2020-04-01 från: [http://www1.health.gov.au/internet/main/Publishing.nsf/Content/ADC7120D750619E1CA257BF0001DE90A/\\$File/physical_discussion.pdf](http://www1.health.gov.au/internet/main/Publishing.nsf/Content/ADC7120D750619E1CA257BF0001DE90A/$File/physical_discussion.pdf)

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Weman Josefsson, K., & Lindwall, M. (2019). Träning, motion och fysisk aktivitet. I M. Lindwall, A. Stenling & K. Weman Josefsson (Red.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott. Ett självbestämmande perspektiv* (s. 59–107). Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm, Vetenskapsrådet. Hämtad 2019-12-06 från: http://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1529480532631/God-forsknings-sed_VR_2017.pdf

Bilagor

Bilaga 1

Intervjufrågor

Ålder

Kön

Hur mår du idag? Är du pigg och glad?

Hur kom du till skolan idag?

Trivs du i skolan?

-Vad är det som gör det?

Vad tror du menas med fysisk aktivitet/ att röra på sig?

Berätta när du själv får bestämma hur du rör på dig. Möjligheter

-vad gillar du att göra?

- varför detta?

- vad gillar du inte att göra?

- varför inte?

- Vad kan det bero på?

Berätta om när du inte får bestämma. Hinder

-hur gör du då?

- hur vill du att det ska vara?

Berätta hur du rör på dig?

-under lektionstid.

-under rasterna.

-hemma, på fritiden.

Berätta hur går det till när ni rör på er i skolan? Delaktighet/Miljön

- vad gör ni?

- vem bestämmer vad ni ska göra?

- vilka deltar? Med vem/vilken grupp?

Hur upplever du:

-idrotten?

-raster?

-omklädningsrum?

Varför tror du att det är viktigt att röra på sig?

Mål

Tycker du det är viktigt att röra på sig?

-Varför då?

- varför inte?

Är du med i någon förening på din fritid?

-varför valde du det?

-varför inte/ skulle du vilja det?

Bilaga 2

Missivbrev till föräldrar

Informationsbrev och förfrågan om några elever som går på grund- eller gymnasiesärskola kan medverka i en intervjustudie som handlar om hur elever upplever fysisk aktivitet.

Jag heter XXXX och studerar till speciallärare med inriktning utvecklingsstörning vid Göteborgs Universitet. I utbildningen ingår att göra ett examensarbete som kommer att resultera i en skriftlig uppsats.

Vi är tre lärare som ska göra vårt examensarbete tillsammans under våren 2020. Vi önskar intervjua elever som går i särskolans årkurser 7-9 samt elever som läser på nationella programmen på gymnasiesärskolan, om hur elever upplever att de tillgodogör sig fysisk aktivitet och vilka möjligheter eller hinder till fysisk aktivitet eleverna upplever.

Vi vill göra denna undersökning på grund av att unga i mindre utsträckning är fysiskt aktiva i allmänhet och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning i synnerhet. Fysisk aktivitet har inverkan och påverkan på oss ur både välmående och inlärningssynpunkt. Denna kunskap, som studien avser, kan vara ett led i arbetet för att främja och öka fysisk aktivitet hos personer med funktionsnedsättning. Kunskaper om hur elever i särskolan upplever fysisk aktivitet kan hjälpa lärare att förstå och planera aktiviteter som gör att eleverna kan få positiva erfarenheter till fysiska aktiviteter. Detta kan göra att eleverna ökar sina skolprestationer och livsvillkor.

Intervjuerna beräknas ta cirka 30 minuter och ske på XXX grund- och gymnasieskola under skoltid. Jag kommer att spela in intervjuerna för att kunna lyssna och skriva ut materialet. Din ungdoms medverkan kommer att vara anonym och behandlas konfidentiellt. Det betyder att man inte kommer att förstå i det slutgiltiga arbetet vem den intervjuade är, eller vilken skola eleven går på. Det är förstås frivilligt att vara med i studien och du eller ditt barn kommer att kunna avbryta medverkan när ni vill. Det är endast vi tre som gör examensarbetet samt vår handledare som kommer att ha tillgång till inspelningar och utskrifter av intervjuerna. Dessa kommer att förstöras efter att arbetet är klart.

För att få intervjua elever på skolan som inte är myndiga krävs att vårdnadshavare ger sitt samtycke till detta. Därför hoppas jag att du som elev vill bli intervjuad, och att du som vårdnadshavare godkänner det.

Med vänlig hälsning

Anneli Arvidsson, Hannah Gustafsson och Roger Johansson

Kontaktuppgifter
Hannah Gustafsson
Mail:
Telefon:

Handledare:
Michael Hansen
Mail:

Skriftligt samtycke till att min ungdom medverkar i intervjustudien.

Jag har fått information skriftligt om studiens syfte, att intervjuerna spelas in, skrivs ut och kommer vara anonymt. Jag har också fått information om att mitt barns medverkan är frivilligt och att jag, när jag eller min ungdom vill, kan avbryta deltagandet utan att ange varför.

Min och mitt barns namnteckning nedan betyder att jag godkänner att mitt barn får vara med i denna intervjustudie som handlar om hur elever i särskolan upplever fysisk aktivitet.

Ort/Datum/År

Elevens underskrift

Namnförtydligande

(Vårdnadshavares underskrift, om eleven är under 18 år.)

Namnförtydligande

Bilaga 3

Missivbrev till rektor

Informationsbrev och förfrågan om några av XXX elever i särskolan kan medverka i en intervjustudie om hur elever i särskolan upplever fysisk aktivitet.

Jag heter XXX och studerar till speciallärare inriktning utvecklingsstörning vid Göteborgs Universitet. I utbildningen ingår att göra ett examensarbete som kommer att resultera i en skriftlig uppsats vid Göteborgs Universitet.

Vi är tre lärare som ska göra vårt examensarbete tillsammans under våren 2020. Vi önskar intervjua elever som går i särskolans årkurser 7-9 samt elever på gymnasiesärskolor om hur elever upplever att de tillgodogör sig fysisk aktivitet och vilka möjligheter eller hinder till fysisk aktivitet eleverna upplever.

Vi vill göra denna undersökning på grund av att barn och unga i mindre utsträckning är fysiskt aktiva i allmänhet och barn med intellektuell funktionsnedsättning i synnerhet. Fysisk aktivitet har inverkan och påverkan på oss ur både välmående och inlärningssynpunkt. Denna kunskap, som studien avser, kan vara ett led i arbetet för att främja och öka fysisk aktivitet hos personer med utvecklingsstörning. Kunskaper om hur elever i särskolan upplever fysisk aktivitet kan hjälpa lärare att förstå och planera aktiviteter som gör att elever i särskolan kan få positiva erfarenheter till fysiska aktiviteter. Detta kan göra att eleverna ökar sina skolprestationer och livsvillkor.

Intervjuerna beräknas ta cirka 30 minuter och ske på XXX under skoltid. Jag kommer att spela in intervjuerna för att kunna lyssna och skriva ut materialet. Elevernas medverkan kommer att vara anonymt och behandlas konfidentiellt. Det betyder att man inte kommer att förstå i det slutgiltiga arbetet vem den intervjuade är, eller vilken skola eleven går på. Det är förstås frivilligt att vara med i studien och vårdnadshavare eller elev kommer att kunna avbryta medverkan när de vill. Det är endast vi tre som gör examensarbetet samt vår handledare som kommer att ha tillgång till inspelningar och utskrifter av intervjuerna. Dessa kommer att förstöras efter att arbetet är klart.

För att få intervjua elever på skolan krävs att vårdnadshavare ger sitt samtycke till detta. Information och samtyckesblankett kommer att delas ut till elever i XXX klass om du som rektor tillåter till att elever på XXX får delta.

Med vänlig hälsning
Anneli Arvidsson, Hannah Gustafsson och Roger Johansson

Kontaktuppgifter
Anneli Arvidsson
Mail:
Telefon:

Handledare:
Michael Hansen
Mail:

Skriftligt, informerat samtycke till att elever på XXX medverkar i intervjustudien.

Jag har fått information skriftligt om studiens syfte, att intervjuerna spelas in, skrivs ut och kommer vara anonymt. Jag har också fått information om att elevernas medverkan är frivilligt och att om vårdnadshavare eller elev vill, kan avbryta deltagandet utan att ange varför.

Min namnteckning nedan betyder att jag tillåter elever på XXX att delta i denna intervjustudie som handlar om hur elever i särskolan upplever fysisk aktivitet.

Ort/Datum/År

Rektors underskrift

Namnförtydligande
