



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för
hälsovetenskaper

Fysioterapeutprogrammet

Utbildningsprogram

i fysioterapi 180 hp

Examensarbete 15 hp

Hösten 2018

**“Elevens fysiska aktivitet - en enkätstudie om attityder och
uppfattningar hos lärarstudenter vid svenska lärarutbildningar”**

Författare

Olof Lundquist

Andreas Thersthol

Fysioterapeutprogrammet

Lunds universitet

O14327lu-s@student.lu.se

An1051th-s@student.lu.se

Handledare

Jeannette Unge

Universitetsadjunkt

Lunds universitet

Baravägen 3, 224 60 Lund

Jeannette.unge@med.lu.se

Examinator

Katarina Steding Ehrenborg,

Bitr. universitetslektor

Lunds universitet, Baravägen 3,

224 60 Lund

[katarina.steding_ehrenborg@me](mailto:katarina.steding_ehrenborg@med.lu.se)

d.lu.se

SAMMANFATTNING

Titel: “Elevers fysiska aktivitet - en enkätstudie om attityder och uppfattningar hos lärarstudenter vid svenska lärarutbildningar”

Bakgrund: Den mänskliga kroppen mår bra av att röra på sig. Fysisk aktivitet är en viktig del i sjukdomsprevention och i många fall även i behandling av sjukdom. Dock befinner sig rörelse och fysisk aktivitet i förändring, nya och fler sätt att förflytta och underhålla sig kommer fram samtidigt som gamla försvinner. Skolan ses av många som ett bra sammanhang för att få in effektiva interventioner kring fysisk aktivitet. Sådana interventioner har dessutom visat ge god effekt även på inlärning och barns bentäthet. För att få in fysisk aktivitet under skoldagen krävs att lärarna gör en stor insats. Hur mycket kunskap om fysisk aktivitet som lärarstudenter får med sig från utbildningen för att sedan kunna använda som färdiga lärare är dock inte ännu klarlagt.

Syfte/frågeställning: Att kartlägga huruvida lärarstudenter upplever att utbildningen förbereder dem på att kunna tillämpa kunskaper om fysisk aktivitet i skolmiljön, var de upplever att ansvaret för sådan tillämpning ligger samt, vilken bild de har av fysioterapeutens roll inom utbildningsväsendet.

Studiedesign: En kvantitativ enkätbaserad tvärsnittsstudie.

Material och metoder: Två enkäter togs fram av författarna till det föreliggande arbete för att besvara frågeställningarna. Enkäterna skickades ut till universitet och högskolor i Sverige med en lärarutbildning.

Etik: Inga intressekonflikter föreligger.

Resultat: Lärarstudenterna upplever inte att utbildningen förbereder dem för att ta ansvar för sina elevers fysiska aktivitet. Majoriteten av lärarstudenterna tycker att de själva bär ett stort ansvar för deras kommande elevers fysiska aktivitetsnivå under skoldagen. De flesta lärarstudenter tycker att det är viktigt att fysioterapeutprofessionen finns representerad i skolan.

Slutsats: Att integrera mer utbildning om fysisk aktivitet i lärarprogrammet hade troligtvis mottagits väl av lärarstudenter samt antagligen förberett dem ytterligare på att implementera fysisk aktivitet under sina kommande elevers skoldag.

Nyckelord: Vardagsmotion, skolan, barn/ungdomar, lärande, fysisk inaktivitet.

ABSTRACT

Title: “Physical activity of pupils - a questionnaire about attitudes and perceptions with teacher students at different Swedish teacher educations”.

Introduction: Physical activity is crucial to keep a good health for the human. It is also an important part in disease prevention and in the treatment of disease. However, movement and physical activity are changing, new ways of entertainment appear and old are forgotten. The school is seen by many as a good setting to get effective interventions of physical activity. Such interventions have also shown to have a good effect on learning and children’s bone density. To implement more physical activity during the school day a great effort is needed from the teachers. How much knowledge about physical activity the teacher education students possess after their education is not yet studied.

Objective: To study whether teacher students perceive that the education prepares them to apply knowledge about physical activity in the school environment, with whom they believe the responsibility for such application lies, and what they think the role of the physiotherapist in the education system should be.

Study design: A quantitative cross-sectional study by questionnaire.

Material and methods: Two questionnaires were submitted by the study authors to answer the questions. The questionnaires were sent to the universities and colleges in Sweden with a teacher education program.

Ethics: There are no conflicts of interest.

Results: Teacher students do not feel that the education prepares them to take responsibility for their students' physical activity. The teacher students would like to be given more tools and tips on how to implement a greater amount of physical activity during the school day. The majority of teacher students feel that they themselves bear a great responsibility for their future students' physical activity level during school day.

Conclusion: Integrating more education relating to physical activity would probably be well received by teacher students and presumably prepared them to implement more physical activity during in their soon to be pupils school day.

Key words: Non-exercise activity, school, adolescents/children, education, inactivity

Innehållsförteckning

1. BAKGRUND.....	1
1.1 Fysiologiska aspekter av träning och fysisk aktivitet.....	1
1.1.1 Barns fysiologi och fysiska aktivitet.....	1
1.2 Skillnaderna mellan fysisk inaktivitet, aktivitet och träning	2
1.2.1 Fysisk aktivitet	2
1.2.2 Fysisk inaktivitet	3
1.3 I klassrummet	3
1.4 Fysisk aktivitet och sömn.....	4
1.5 Lärarutbildningen i Sverige	5
1.6 Fysioterapeutens roll i skolan	6
2. SYFTE	7
3. FRÅGESTÄLLNINGAR	7
4. METOD	7
4.1 Deltagare.....	7
4.2 Studiedesign.....	7
4.3 Instrument.....	7
4.4 Genomförande.....	9
4.5 Bortfall.....	10
4.6 Etiska ställningstagande.....	10
4.7 Förförståelse	10
4.8 Statistiska metoder.....	10
5. RESULTAT	11
5.1 Subgrupper	11
5.1.1 Enkät A.....	11
5.1.2 Enkät B	11
5.2 Frågeställningar	11
5.2.1 Upplever lärarstudenter att ämnet fysisk aktivitet tas upp och berörs tillräckligt i deras utbildning?.....	11
5.2.2 Vill lärarstudenter få mer utbildning inom något område som berör fysisk aktivitet och i så fall vad?.....	12
5.2.3 Vem anser lärarstudenterna har ansvar för sina framtida elevers fysiska aktivitetsnivå, de själva eller någon annan?	13
5.2.4 Har lärarstudenterna någon plan för att implementera fysisk aktivitet hos sina kommande elever?	14
5.2.5 Vad får lärarstudenterna ta del av på praktiken när det kommer till fysisk aktivitet?	15
5.2.5.1 Hur inspirerades lärarstudenterna?	16
5.2.6 Tycker lärarstudenterna att en fysioterapeut skulle tillföra något positivt till deras utbildning och/eller i skolmiljön?	16

5.2.7 Påverkas lärarstudenters inställning till fysisk aktivitet hos sina elever av att de själva tränar regelbundet?.....	17
5.3 Deltagarnas egna tankar.....	17
6. DISKUSSION	18
6.1 Metoddiskussion.....	18
6.1.1 Instrument.....	18
6.1.2 Datainsamling.....	19
6.1.3 Bortfallsanalys.....	19
6.2 Resultatdiskussion	20
6.2.1 Upplever lärarstudenter att ämnet fysisk aktivitet tas upp och berörs tillräckligt i deras utbildning?.....	20
6.2.2 Vill lärarstudenter få mer utbildning inom något område som berör fysisk aktivitet och i så fall vad?.....	21
6.2.3 Vem anser lärarstudenterna har ansvar för sina framtida elevers fysiska aktivitetsnivå, de själva eller någon annan?	21
6.2.4 Har lärarstudenterna någon plan för att implementera fysisk aktivitet hos sina kommande elever?.....	22
6.2.5 Vad får lärarstudenterna ta del av på praktiken när det kommer till fysisk aktivitet?.....	22
6.2.6 Tycker lärarstudenterna att en fysioterapeut skulle tillföra något positivt till deras utbildning och/eller i skolmiljön?	22
6.2.7 Påverkas lärarstudenters inställning till fysisk aktivitet hos sina elever av att de själva tränar regelbundet?.....	23
6.2.8 Lärarstudenternas egna kommentarer.....	24
6.2.9 Tankar om framtiden.....	24
7. KONKLUSION	26
8. KLINISK RELEVANS	26
9. REFERENSER.....	27
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3.....	
Bilaga 4	
Enkät A, svar fråga 11, “Utveckla gärna hur inspirationen sett ut”	
Enkät B, svar fråga 11, “Utveckla gärna hur inspirationen sett ut”.....	
Bilaga 5	
Enkät A fråga 15. “Har du några andra tankar du vill delge kring dessa frågor?”	
Enkät B fråga 15. “Har du några andra tankar du vill delge kring dessa frågor?”.....	

1. BAKGRUND

Tiden som fysioterapeutstudenter har gjort oss mer intresserade av hur nivån av rörelse, vardagsmotion och fysisk aktivitet förändras i samhället över tid. Den svenska befolkningen har sedan mitten av 1990-talet generellt fått sämre kondition (1). Samtidigt kommer rapporter om att människor idag rör sig för lite i jämförelse med rekommendationerna för fysisk aktivitet (2). Med denna utgångspunkt tittade vi i vår studie närmare på ett av de första sammanhang där alla barn och ungdomar finns, nämligen skolan. Vi var primärt intresserade av att veta hur blivande lärare ser på sin roll när det gäller barns fysiska aktivitet och om de hade planer eller idéer på hur de ville gå tillväga för att deras framtida elever skulle få en aktiv start på livet.

1.1 Fysiologiska aspekter av träning och fysisk aktivitet

Vid konditionsträning sker en mängd saker i kroppen (3,4). I det akuta skedet ökar hjärtfrekvensen och slagvolymen (3,4). Vid kontinuerlig konditionsträning kan vi se en rad effekter i kroppens fysiologi. Hjärtat blir större, vilopulsen blir lägre, hjärtats slagvolym ökar och blodvolymen ökar (3,4). Blodtrycket i vila kan sänkas även om det är en effekt som primärt syns hos individer med tidigare högt blodtryck, en blodtryckssänkning hos tidigare friska individer är inte lika vanlig (3,4). Även lokalt i muskulaturen sker det förändringar där bland annat metabolismen i muskeln effektiviseras, liksom att blodcirkulationen i och till muskeln ökar bland annat genom att antalet kapillärer kring muskelfibrerna ökar (3). Mitokondrien i muskelfibern är den del där syret används till att skapa energi för muskeln att använda (3,5). Storleken och antalet mitokondrierna ökar även de till följd av konditionsträning (3,4). Glut-4 är ett protein som transporterar glukos från blodet till cellen där nedbrytning av glukos sker. Vid muskelkontraktion stimuleras aktiviteten av glut-4 proteinet och därmed ökar förbränningen av glukos även om insulinnivåerna i kroppen inte är höga (4). Vid konditions- och styrketräning ökar muskulaturens förmåga att binda glykogen (5).

Vid styrketräning ökar tvärsnittsarean i skelettmuskulaturen (6). Även nervsystemet anpassar sig till träningen och kan fungera mer ändamålsenligt, vilket är den primära anledningen till att en signifikant ökning i styrka kan ses vid ett tidigt stadium hos en otränad individ (3,4,6). Vidare ser vi också att personer som styrketränar har mer benmassa än personer som endast tränar kondition (3,4).

Lederna i kroppen innefattar i de flesta fall ledkapsel, ledvätska och brosk (6,7). Brosk får inte sin primära näringsförsörjning via blodet. Istället försörjs brosket genom att det vid rörelse sker ett utbyte då näringsrik ledvätska sugas in i leden och slaggprodukter/näringsfattig ledvätska pressas ut. För att optimera näringsupptaget i strukturerna krävs således att de belastas och däremellan får vila obelastade. Både brosk och skelett är kroppsvävnader som mår bra av en lagom dos belastning (6). Är belastningen för hög eller för låg bryts strukturerna ner, men är belastningen lagom blir vävnaderna starkare (6,7).

1.1.1 Barns fysiologi och fysiska aktivitet

Barns fysiologi skiljer sig till viss del från vuxnas (8). Växandet som barn genomgår innebär en annan hormonprofil under vissa perioder, speciellt när de närmar och befinner sig i puberteten. Det ihop med andra faktorer, bidrar till att barns kroppssammansättning förändras

över tid. Muskelmassan ökar kraftigt i puberteten vare sig ett barn tränar eller inte (8). Vid utövande av konditionskrävande aktiviteter slår hjärtat mycket snabbare för en given effekt jämfört med en vuxen, något som troligtvis beror på att barnets hjärta inte ännu är fullvuxet samtidigt som volymen blodplasma är mindre (3,8). Det i sin tur leder till att hjärtat inte kommer upp i samma slagvolym som för en färdigvuxen person. I takt med att barn utvecklas och växer, ökar också blodtrycket (8). Ett barns balans och koordination förbättras också allt eftersom nervsystemet utvecklas (3,8).

Hos barn i skolåldern som börjar träna kan vi se liknande förändringar som hos en vuxen som börjar träna (8). Kroppssammansättningen omfördelas på ett liknande sätt, med en ökning av fettfri massa och en minskning av fettmassan (8,9). Vid konditionsträning hos barn ser vi inte en lika stor påverkan av hjärtats slagvolym som hos en vuxen person (8). En korrelation mellan konditionsträning och en ökad prestationsförmåga syns även hos barn men anledningarna rent fysiologiskt tros vara andra (8,9). Vid till exempel löpträning hos barn och unga sker en förbättring av prestationsförmåga, däribland löphastighet och en förbättrad rörelseekonomi. Förbättringen är dock inte lika tydligt kopplad till syreupptagningsförmåga hos barn som hos vuxna, utan ter sig mer som en förbättring av rörelseekonomi (8). Som tidigare nämnts ökar blodtrycket och volymen blodplasma i takt med att kroppen växer och påverkas. I en vuxen individ kan en ökning av blodplasma även vara till följd av konditionsträning (3,8).

Vid styrketräning blir ett barn starkare och musklerna blir större liksom hos en vuxen individ (3,8). Tidigare har det argumenterats att styrketräning för barn skulle vara negativt. Anledningen ansågs vara att tillväxtzonerna i benvävnaden skulle påverkas (8). På senare tid har det dock blivit allt mer accepterat att barn och ungdomar styrketränar. Resultat har visat på att skaderisken hos styrketränade unga individer är mycket liten och att fördelarna med styrketräning är många (3). Flera studier har också visat en positiv påverkan på skelettets sammansättning och hållfasthet (10,11).

1.2 Skillnaderna mellan fysisk inaktivitet, aktivitet och träning

1.2.1 Fysisk aktivitet

I detta arbete används definitionen av "fysisk aktivitet" från World Health Organization (WHO) (10). "Träning" innefattas i begreppet "fysisk aktivitet" men kräver att ytterligare punkter uppfylls. Träning ska vara planerad, strukturerad och ha ett mål (12). Den dagliga mängden fysisk aktivitet som rekommenderas skiljer sig åt beroende på ålder. För barn och ungdomar mellan 6 och 17 år rekommenderar den evidensbaserade handboken "Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling" (FYSS) 60 minuters daglig fysisk aktivitet (9). Denna aktivitet ska dels vara av aerob karaktär. Dessutom rekommenderas muskelstärkande aktiviteter för att stärka muskler och skelett tre dagar i veckan. I nuläget saknas vetenskaplig evidens för specifika rekommendationer för barn under 6 år (9). Fördelarna med att vara fysiskt aktiv är många, som bland annat bättre syreupptagningsförmåga, ökad fysisk och psykisk prestationsförmåga, ökad chans att klara målen i skolan och minskad risk för psykiska besvär, stroke, diabetes och vissa cancerformer (9,12,13). Trots alla fördelar med fysisk aktivitet är det långt ifrån alla skolelever som uppnår rekommendationerna. Centrum för idrottsforskning (CIF) fick 2016 uppdraget att mäta aktivitetsnivån hos Sveriges grundskolelever. Slutsatsen i den rapporten blev att endast 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna nådde upp till FYSS rekommendationer. Samma rapport

visar även att det var i skolan som elevernas huvudsakliga aktivitet utfördes och att stillasittandet främst skedde på fritid och helger (14).

1.2.2 Fysisk inaktivitet

Inaktivitet är idag ett utbrett problem i hela världen (2). Enligt WHO rörde sig 31 % av personer över 15 år för lite år 2008 (2). År 2010 använde WHO en annan åldersindelning och kom fram till att 23 % av de som är över 18 år inte kommer upp i rekommendationerna. Inaktiviteten är större i höginkomstländer (15). Bland 11–17 åringar är antalet som inte når rekommendationerna av fysisk aktivitet ännu större och uppgår till 81 % enligt uppgifter från 2010 (16).

Inaktivitet hos vuxna ligger bakom mellan 21–30% av alla fall av bröst- och tjocktarmscancer, diabetes och ischemiska hjärtsjukdomar (12). Att röra sig för lite är idag den fjärde största riskfaktorn för mortalitet och står för 6 % av alla världens dödsfall (12). Det är inte bara individen som drabbas av effekten från inaktivitet utan även samhället i stort. Olika studier har försökt räkna på direkta och indirekta kostnader för ett land på grund av invånarnas inaktivitet. I dessa studier ses fysisk inaktivitet som en kausal riskfaktor (17). I utvecklingsländer uppskattas inaktivitet ligga till grund för 1,5–3% av de totala sjukvårdskostnaderna för att behandla kroniska sjukdomar. Samma översiktsstudie nämner att de indirekta kostnaderna är svårare att ta med i beräkning då de till exempel innefattar förlust av inkomst till staten i form av skatt, vid både sjukdom och förtida död. I Kanada kostade inaktiviteten år 2007 2,4 miljarder kanadensiska dollar i direkta kostnader och 4,3 miljarder kanadensiska dollar i indirekta. Under samma år uppgick kostnaderna i Kina till 3,5 miljarder dollar i direkta kostnader och 3,3 miljarder i indirekta kostnader (17).

Enligt WHO beror den ökade inaktiviteten delvis på ett mindre deltagande i fritidsaktiviteter och ett mer stillasittande beteende både på jobbet och hemma. Att människor använder sig av mindre fysiskt krävande sätt att ta sig till jobb/skola är också en faktor (2). Ett exempel på hur den fysiska aktiviteten har utvecklats visar en studie från USA som undersökte hur barn i åldrarna 12–14 tog sig till skolan år 1969 respektive 2009. Jämförelsen mellan åren visar att andelen barn som åkte bil till skolan år 2009 hade ökat med 29,3 procentenheter medan andelen barn som gick eller cyklade till skolan hade minskat med 28,7 procentenheter (18).

I en systematisk översiktsstudie från 2016 undersöktes om fysisk aktivitet kunde minska eller ta bort riskerna med mycket stillasittande (19). Författarna undersökte hur den totala mängden stillasittande påverkar mortaliteten hos människor med olika mängd fysisk aktivitet. Studien visade att personer som är stillasittande mer än åtta timmar per dag men samtidigt utför 60–75 minuters daglig träning på måttlig till hög intensitet inte kunde kopplas till en högre mortalitet. Hos gruppen som var stillasittande i minst fyra timmar per dag men utan tillräcklig daglig fysisk aktivitet, var mortaliteten högre (19).

1.3 I klassrummet

Barn och ungdomar i Sverige tillbringar idag 10 obligatoriska år i förskoleklass och grundskola. En elev som börjar i förskoleklass i Sverige har vid avslutandet av 9:e klass tillbringat ca 14 000 timmar i skolan. Efter avslutad grundskola, för de flesta vid samma år som de fyller 16, tillbringat drygt 19 månader av sitt liv innanför skolans väggar (20). Av dessa 14 000 timmar säger Skolverkets timplan att svenska låg-, mellan- och högstadiel elever har rätt till ett minimum av totalt 500 timmar undervisning i ämnet idrott och hälsa, varav 200 av dessa timmar ska förläggas under perioden eleverna går i högstadiet (20). I ett pressmeddelande från 2017 skriver Sveriges regering att de från och med 2019 vill utöka

idrottens omfattning med ytterligare 100 timmar (21). Hur timmarna ska fördelas är i skrivande stund inte klart, men skulle de koncentreras till högstadiet innebär det cirka en lektion mer i veckan jämfört med nuläget (21).

I en artikel från 2015 tas fördelen med implementering av fysisk aktivitet i skolan upp (22). Författarna menar att skolan är en bra plats för att öka elevernas fysiska aktivitet och därigenom minska fetman som breder ut sig i världen. Resultaten i studien visar också på en möjlig koppling till förbättrade skolresultat som en följd av fysisk aktivitet, något som även stöds av en översiktsartikel i ämnet (22,23). Även i boken "Fysioterapi för barn och ungdom" påpekas att det finns flera fördelar med interventioner i skolmiljön så som kostnadseffektiva interventioner, sociala hälsoskillnader planas ut och många barn nås samtidigt (8).

En nyligen avslutad studie från Sverige identifierade att elever som ingick i en intervention där mängden av ämnet idrott och hälsa i skolan ökade från 60 minuter/v till 200 min/v, fick en ökad muskelstyrka kring knäet och att flickorna i studien fick en ökad bentäthet i kotpelaren (10). I en artikel som utgick ifrån samma interventionsgrupp, mättes bentätheten i os. tibia och även där sågs en ökning i bentäthet hos flickorna som ingick i interventionsgruppen jämfört med de som ingick i kontrollgruppen. Inga signifikanta skillnader mellan grupperna av pojkar i studien noterades (11).

Fysisk aktivitet kan också ha en viss effekt på resultaten i skolan. Detta styrks i en studie där vilken effekt fysisk aktivitet hade på resultaten på de nationella proven hos elever i 5e klass undersöktes (24). På proven som bedömer matematik, engelska och svenska framkom en signifikant skillnad mellan interventionsskolan och kontrollskolorna där eleverna på interventionsskolorna i större utsträckning klarade proven. Den fysiska aktiviteten tillhandahölls av lokala idrottsföreningar och var upplagd för att vara rolig och utan tävlingsmoment. Skolorna som jämfördes var valda utifrån att eleverna kom från liknande socioekonomisk bakgrund, eftersom socioekonomisk bakgrund till stor del korrelerar med elevers skolprestation (24). En metaanalys från 2017 visade på att klassrumsbaserad träning ökade tiden som eleverna tillbringar med skolarbetet i klassrummet (25). Tiden då elevernas fokus låg på annat hade då minskat. Detta sågs i aktiva avbrott med en uppgift och i fysisk aktivitet kombinerat med lärande. Eleverna uppvisade även ett bättre selektivt fokus det vill säga förmågan att koncentrera sig på uppgiften som för tillfället var viktig (25). En studie utförd på skolungdomar i europeiska länder visar på ett samband mellan koncentrationsförmåga och fysisk aktivitet (26). I studien noterades även en högre uppmärksamhetsförmåga hos elever till följd av moderat fysisk aktivitet under skoldagen.

I en treårig uppföljningsstudie kunde forskarna konstatera att de viktigaste indikatorerna för en fortsatt aktiv livsstil hos pojkar, var ett lågt BMI medan det hos flickor var viktigare med ett ökat självförtroende (27). Vid uppföljningen mättes antalet steg som 93 svenska elever tog per dag. Vid uppföljningen sågs en stor minskning i antalet steg hos pojkarna. Hos flickorna fanns ingen signifikant skillnad i antalet steg i slutet av uppföljningen (27).

1.4 Fysisk aktivitet och sömn

Att få tillräckligt med sömn är viktigt. Sömnbrist kan till exempel leda till försämrad koncentrationsförmåga, reaktionsförmåga och uppmärksamhet. (28, 29)

Sömn verkar också vara viktigt för att upprätthålla en normal aptitreglering (30). Brist på sömn har i vissa studier setts leda till ett ökat intag av mat såväl som godis samtidigt som andra studier observerat påverkan på den totala energiåtgången under dagen (30). Studierna

motsägs dock av andra studier inom ämnet, där det inte framkommit att varken ett ökat intag av energi eller att energiåtgången alls påverkades hos personer som sov mindre än rekommenderat. (30)

Studier som undersökt relationen mellan fysisk aktivitet och sömn antyder att det finns en korrelation mellan en högre sömnkvalitet under följande natt om dagen innehållit en högre mängd intensiv fysisk aktivitet. (31,32)

En studie utförd i USA kom fram till att ungdomar och barn som uppgav att de sov för lite under veckan hade 55 % högre sannolikhet för inaktivitet samtidigt som sannolikheten att de skulle vara fysiskt inaktiva ökade med 29 % hos de som sov för lite jämfördes med de som fick tillräckligt med sömn under minst fem nätter i veckan (33). Faktorer som mängden Tv-tittande och föräldrarnas aktivitetsnivå visade sig också ha en stor inverkan på hur aktiva barnen var. Hos barn där båda föräldrarna var fysiskt inaktiva var det 147 % högre sannolikhet för inaktivitet hos barn och 46 % lägre sannolikhet för fysisk aktivitet än hos barn med en eller två fysiskt aktiva föräldrar. (33)

I en studie från 2013 med medelålders kvinnor framkom det att de som hade en regelbunden hög fysisk aktivitet i ett rekreationssyfte hade en bättre sömnkvalitet än de som inte hade det. (34)

1.5 Lärarutbildningen i Sverige

Lärarutbildningen är idag uppdelad i olika utbildningar beroende på vilken åldersgrupp och ämne som studenten valt. Uppdelning vid Malmö universitet ser ut som följer: förskoleklass samt årskurs 1 till 3, årskurs 4 till 6, 7 till 9 och utbildningen till gymnasielärare. De två förstnämnda har en utbildningstid på fyra år. Årskurs 7 till 9 har en utbildningstid på fyra till fyra och ett halvt år beroende på hur många tillvalsämnen som gjorts.

Gymnasielärarutbildningen är fem år lång. I vissa fall får de som är utbildade för att undervisa senare årskurser även undervisa i de tidigare, men inte tvärtom. Se tabell 1.

Tabell 1. Översikt över hur de olika lärarutbildningarna är uppdelade vid Malmö universitet, avseende utbildningslängd och högskolepoäng.

Utbildning	Längd på utbildning	Högskolepoäng
Grundlärare för fritidshem	Tre år	180 hp
Grundlärare för förskoleklass samt årskurs 1–3	Fyra år	240 hp
Grundlärare för årskurs 4–6	Fyra år	240 hp
Ämneslärare för årskurs 7–9	Fyra till fyra och ett halvt år (beroende på tillval)	240–270 hp
Ämneslärare för gymnasiet	Fem år	300 hp

Utbildningen inkluderar minst 20 veckors verksamhetsförlagt utbildning, detta motsvarar 30 högskolepoäng. (35,36)

1.6 Fysioterapeutens roll i skolan

Följande citat är hämtat från fackförbundet Fysioterapeuternas hemsida och beskriver i korthet fysioterapiens syfte. “Fysioterapi syftar till att främja hälsa, minska lidande och till att behålla eller återvinna optimal rörelseförmåga och rörelsebeteende” (38, s. 4). Detta gäller särskilt när en människas funktion, aktivitet och delaktighet begränsas eller hotar att begränsas av sjukdom och skada, ålder eller fysiska och psykosociala omgivningsfaktorer.” I professionen ingår också att utveckla vetenskapen genom exempelvis forskning (37).

I en artikel från branschtidningen “Fysioterapi” från 2018 beskriver en fysioterapeut, aktiv inom skolväsendet i Sverige, vad hon ser som de viktigaste funktionerna professionen har i skolan (38). Ett axplock av vad hon beskriver som viktigt är att identifiera barn med motoriska svårigheter och anpassa skolans fysiska aktivitet individuellt för de individer där sådana svårigheter finns, samt att fortbilda skolpersonal kring “varför det blir som det blir kring dessa elever” (38, s. 19).

2. SYFTE

Syftet med studien var att kartlägga huruvida lärarstudenter upplever att utbildningen förbereder dem på att kunna tillämpa kunskaper om fysisk aktivitet i skolmiljön, var ansvaret för en sådan tillämpning ligger samt, vilken bild de har av fysioterapeutens roll inom utbildningsväsendet. Dessutom ville vi undersöka om lärarstudenternas svar påverkades om de själva tränade regelbundet.

3. FRÅGESTÄLLNINGAR

- Upplever lärarstudenter att ämnet fysisk aktivitet tas upp och berörs tillräckligt i deras utbildning?
- Vill lärarstudenter få mer utbildning inom något område som berör fysisk aktivitet och i så fall vad?
- Vem anser lärarstudenterna har ansvar för sina framtida elevers fysiska aktivitetsnivå, de själva eller någon annan?
- Har lärarstudenterna någon plan för att implementera fysisk aktivitet hos sina kommande elever?
- Vad får lärarstudenterna ta del av på praktiken när det kommer till fysisk aktivitet?
- Tycker lärarstudenterna att en fysioterapeut skulle tillföra något positivt till deras utbildning och/eller i skolmiljön?
- Påverkas lärarstudenters inställning till fysisk aktivitet hos sina elever av att de själva tränar regelbundet?

4. METOD

4.1 Deltagare

Målgruppen för studien var lärarstudenter som var inne på den senare hälften av sin utbildning och som läste på en svensk lärarutbildning.

Inklusionskriterier:

- Lärarstudent vid en av landets lärarutbildningar.
- Studerar till att bli lärare för årskurs 4 till 6.

Exklusionskriterier:

- Personer under 18 år.
- Redan utexaminerad lärare.

4.2 Studiedesign

Studien var en kvantitativ enkätbaserad tvärsnittsstudie. Datainsamling skedde via en webbaserad enkät.

4.3 Instrument

Inget validitets- och reliabilitetstestat instrument för att besvara våra frågeställningar fanns att tillgå. Därför skapades en enkät med frågor skrivna utifrån frågeställningarna i arbetet. Frågorna togs fram utifrån de kapitel i böckerna "Enkätboken" av Trost samt "Enkäten i

praktiken: en handbok i enkätmetodik” av Eljertsson som rörde framtagandet av enkätfrågor (39,40). Frågorna i enkäten ställdes som påståenden, till vilka deltagarna i sin tur fick ett antal svarsalternativ, där deltagaren ombads kryssa i hur väl påståendet överensstämmer med deltagarens uppfattning. För att skapa enkäter användes verktyget Microsoft Forms (© 2018 Microsoft). Detta verktyg användes också för insamlandet av data. Till dataanalys och statistisk beräkning användes Microsoft Excel 2016.

En provenkät med 14 frågor skickades till fem lärarstudenter, vars svar inte ingick i studiens slutgiltiga resultat på grund av vår ambition att hålla svaren helt anonyma. Dessutom passade inte alla in i våra inklusionskriterier. Utifrån resultaten från denna provenkät lades en fråga till och en fick omformuleras, då vi märkte att den i sin dåvarande form var styrande. Frågan som ändrades löd “Tycker du att en föreläsning från en fysioterapeut (med syfte att öka kunskapen och bidra med redskap till fysisk aktivitet) skulle vara ett bra tillägg till utbildningen?”. Frågan som lades till var fråga nummer 15. Den slutgiltiga enkäten består av totalt 15 frågor.

Enkätfrågorna togs fram för att besvara arbetets frågeställningar. Frågorna utformades för att minimera risken att någon fråga missförstods. För att lämna in enkäten behövde alla frågor besvaras, förutom enkätfråga 15 och enkätfråga 11. I enkät A och B (se avsnitt om subgrupper nedan) blev de som svarade “Ja” på enkätfråga 10 ombedda att utveckla sitt svar i enkätfråga 11, de som svarade “Nej” på enkätfråga 10 blev skickade till enkätfråga 12.

Fråga 1 i enkäten löd “Läser du till lärare på Malmö universitet?” och “Du läser till lärarutbildningen på...” var till dels för att kunna identifiera på vilken utbildningsort deltagaren läste och för att säkerställa att personen läste till lärare. Det första formuleringen är från “enkät A” och det andra från “enkät B” (se avsnitt om subgrupper nedan). Fråga nummer 2 “Har du idrott och hälsa som tillval?” var tänkt som en vattendelare som vi skulle kunna använda för att vid resultatet kunna dela upp de svarande ytterligare. Den uppdelningen var tänkt att fler jämförelser och slutsatser skulle kunna dras utifrån. Fråga 3 “Tränar du regelbundet?” finns med för vi ville jämföra tränande studenters upplevelser och tankar med dem som inte tränar. Vi tänkte här att de personer som tränar redan skulle ha en viss förförståelse för fysisk aktivitet och träning.

Fråga 4 “Utbildningen berör området fysisk aktivitet hos elever på ett tillfredsställande sätt” och fråga 5 “Utbildningen har givit dig information om risker och vinster med fysisk in- och aktivitet hos unga/elever” utformades för att ta reda på hur mycket kunskap kring fysisk aktivitet som lärarstudenterna upplever sig ha fått från utbildningen.

Frågan 6 “Du som lärare har ett stort ansvar för dina elevers fysiska aktivitetsnivå under skoldagen.”, 7 “Du har inte ansvar eftersom.” och 8 “Du har en plan för hur du ska implementera fysisk aktivitet hos elever.” finns med för att ta reda på hur stort ansvar lärarstudenterna kände för sina kommande elever. Fråga nummer 7 kunde bara de som svarade “Stämmer bra” på fråga 6 svara på.

Fråga 9 “Har du under dina praktikperioder sett lärare jobba med fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna?”, 10 “Har du fått inspiration från praktiken gällande elevers fysiska aktivitet?” och 11 “Utveckla gärna hur inspirationen sett ut” fanns med för att få en bild av vad och hur mycket inspiration lärarstudenterna upplevde sig ha fått från sin verksamhetsförlagda del av utbildningen.

Fråga 12 “Vet du vad en fysioterapeut gör på skolan?” och 13 “Hur viktigt tycker du det är att en fysioterapeut jobbar på skolan?” ställdes för att ta reda på vad lärarstudenter har för bild av vad en fysioterapeut kan bidra med i skolmiljön.

Utformningen på fråga 14 “Tycker du att någonting saknas i utbildningen kopplat till fysisk aktivitet?” gjordes för att få ta del av lärarstudenternas syn på om utbildningen saknade något och i så fall vad.

Enkätens sista fråga, fråga 15 “Har du några andra tankar du vill delge kring dessa frågor?”, är en öppen fråga som fanns med för att låta deltagarna komma med lite egna tankar, idéer eller åsikter om vad som kan behöva göras. I de fall där deltagarna hade ett svar på en fråga som inte riktigt återfanns i svarsalternativen kunde de dela med sig av sitt eget svar i fråga 15.

För att se enkätfrågorna i sin helhet, se bilaga 1 och 2.

4.4 Genomförande

När den slutgiltiga enkäten var färdigställd kontaktades Malmö universitet med en förfrågan om de kunde bistå med enkätutskick. Malmö universitet skickade därefter ut länken till det som senare kallades “enkät A” till de lärarstudenter på utbildningen som gick i terminerna 4–6, totalt 130 personer. En påminnelse, i form av ett mail skickades ut till lärarstudenterna med hjälp från Malmö universitet. Av de lärarstudenterna på Malmö universitet som mottog länken var det 29 personer som svarade på enkäten. Då den ursprungliga urvalsgruppen var liten togs ett beslut om att kontakta fler universitet och högskolor i Sverige som inhytte en lärarutbildning med en förfrågan om utskick av en ny enkät (enkät B, se nedan).

Den enkät som skickades till Malmö universitet kallades “enkät A”. Resterande utbildningsenheter ombads skicka ut “enkät B”. Enkät B innehöll samma frågor som enkät A, förutom enkätfråga ett, där övriga universitet och högskolor tillkommit som svarsalternativ. Det medförde att vi kunde urskilja vid vilket universitet eller högskola den svarande studerade. De universitet och högskolor som kontaktades och ombads att skicka ut enkät B var Linnéuniversitetet, Mittuniversitetet, Stockholms universitet, Göteborgs universitet, Uppsala universitet, Umeå universitet, Örebro universitet, Södertörns högskola, Halmstad högskola, Kristianstad högskola, Gävle högskola, Jönköping högskola, Linköpings universitet, Mälardalens högskola, Högskolan Väst, Borås högskola och Högskolan Dalarna.

Av de kontaktade skolorna valde Linnéuniversitetet, Mittuniversitetet, Halmstad högskola, Kristianstad högskola, Stockholms universitet och Södertörns högskola att skicka ut enkäten till lärarstudenter inskrivna hos dem.

Enkät B skickades på Stockholms universitet ut till 180 studenter i termin 6–8 som läste till lärare för årskurs 4–6. Högskolan i Halmstad skickade enkät B till 21 studenter i termin 6 som läste till lärare för årskurs 4–6 programmet. Linnéuniversitetet skickade ut enkät B till 84 studenter som läste till lärare för årskurs 4–6 programmet och som läste i termin 6 eller över. Vad gäller antalet deltagare från Mittuniversitetet, Kristianstad högskola och Södertörns högskola besvarades inte frågan på hur många lärarstudenter som nåtts av enkäten. Alla tre utbildningsenheter svarade att de hade skickat ut enkät B. Kristianstad skickade ut enkäten till termin 4–6, Södertörns högskola skickade ut enkäten till termin 2, 4 och 8. Hur många som går i varje termin framgick inte.

Totalt genererades 77 svar på enkät A och B. Av de svarande hade nio idrott som tillval. I Malmö var antalet deltagare med idrott och hälsa som tillval sex personer och vid de övriga utbildningsenheterna läste tre lärarstudenter idrott och hälsa som tillval.

All kontakt togs via mailkorrespondens. Kontaktuppgifter för universitet och högskola hämtades från respektive utbildningsenhets hemsida. I några fall blev vi hänvisade vidare till en annan kontaktperson. I de fall vi blev dirigerade till studentorganisationer initierades ingen

fortsatt kontakt. Vid första kontakt ombads utbildningsenheterna att bekräfta eventuella utskick samt hur många lärarstudenter som förväntades nås. I några fall mottog författarna ingen bekräftelse av hur många lärarstudenter som mottagit ett utskick.

I enkäten bifogades även deltagarinformation, se bilaga 3.

4.5 Bortfall

Med utskicket av enkät A kontaktades 130 lärarstudenter. Inkomna svar uppgick till 29 st. Bortfallet på enkät A uppgick till 101 st. Utskicket av enkät B genererade 48 svar. Antalet lärarstudenter som kontaktades totalt är inte klarlagt, till följd av att flera utbildningsenheter inte bekräftade antalet lärarstudenter som mottagit utskicket med länk till att svara på enkäten. De kontaktade utbildningsenheterna hade mellan 20–180 inskrivna lärarstudenter.

Följande skolor uteblev från enkäten, anledning som följer:

- Högskolan Dalarna har som regel att inte vidarebefordra mail till sina studenter.
- Göteborgs universitet svar uteblev.
- Uppsala universitet hänvisade vidare till studentorganisation.
- Umeå universitet valde att inte skicka ut enkäten.
- Örebro universitet hänvisade oss till Ladok, Ladok är restriktiva med att lämna ut e-postadresser men erbjöd postadresser.
- Gävle högskola svar uteblev.
- Jönköpings högskola hänvisade oss till den programansvarige vars svar uteblev.
- Linköpings universitet hänvisade vidare till studentorganisation.
- Mälardalens högskola hänvisade vidare till Ladok.
- Högskolan Väst svar uteblev.
- Borås högskola svar uteblev.

4.6 Etiska ställningstagande

Allt deltagande var frivilligt och alla deltagare var över 18 år. Enkäten var anonym och inga personuppgifter registrerades. Ifyllandet av enkäten kunde avbrytas när som helst utan förklaring.

4.7 Förförståelse

Båda författarna till det föreliggande arbetet tycker att fysisk aktivitet är viktigt samt att det ofta ger glädje att utöva. Författarna läser båda på fysioterapeutprogrammet i Lund. I bakgrunden har vi gått igenom en bråkdel av all evidens som talar för att fysisk aktivitet i enlighet med författarnas tycke, är en viktig del i ett hälsosamt liv. Vi anser inte att vår inställning till fysisk aktivitet riskerar att påverka arbetets kvalitet eller dess vetenskapliga grund.

4.8 Statistiska metoder

Insamlade data kontrollerades direkt i Microsoft forms för att bedöma resultatets användbarhet. Underlaget bedömdes som relevant och alla deltagares svar användes som underlag. Därefter sammanställdes alla svar i Microsoft Excel 2016 där även analys av svaren

genomfördes. I Microsoft Excel användes deskriptiv statistik för varje fråga, för subgrupperna (se resultat) och för materialet i sin helhet.

5. RESULTAT

5.1 Subgrupper

5.1.1 Enkät A

Totalt genererades 29 ifyllda svarsenkäter.

Alla svarande läste på lärarutbildningen vid Malmö universitet.

Sex av de svarande lärarstudenterna läste idrott och hälsa som tillvalsämne.

Av de svarande tränade 23 (79%) lärarstudenter regelbundet.

5.1.2 Enkät B

Totalt genererades 48 ifyllda svarsenkäter.

Alla svarande läste på lärarutbildningen vid ett av landets universitet eller högskola.

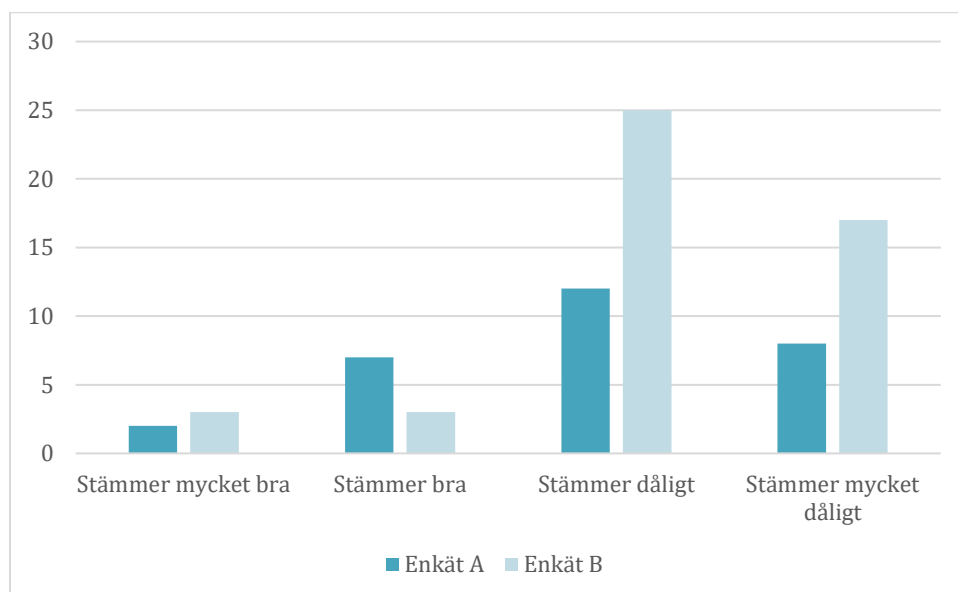
Tre av de svarande lärarstudenterna läste idrott och hälsa som tillvalsämne.

Av de svarande tränade 38 (79%) lärarstudenter regelbundet.

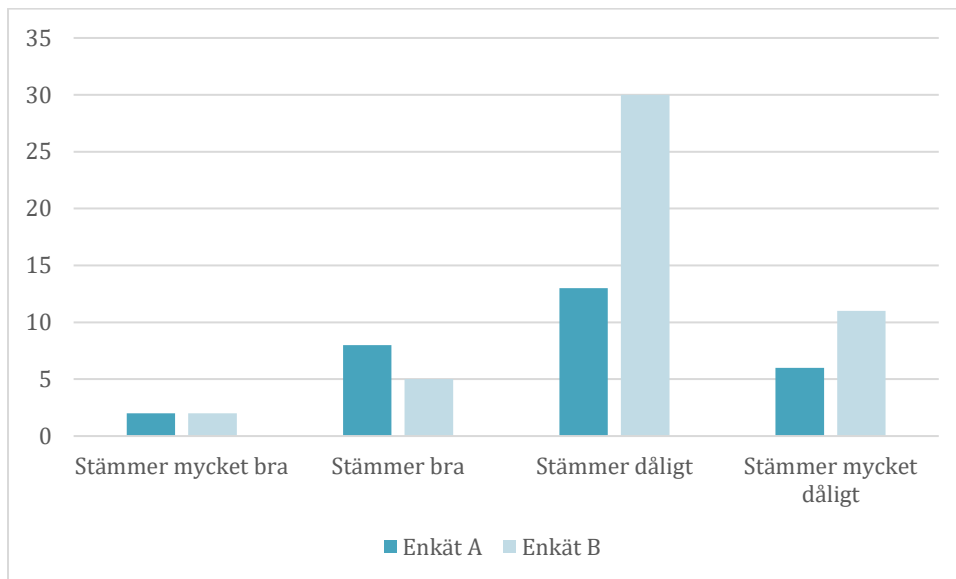
5.2 Frågeställningar

5.2.1 Upplever lärarstudenter att ämnet fysisk aktivitet tas upp och berörs tillräckligt i deras utbildning?

Majoriteten av deltagarna i enkät A och B upplever att ämnet fysisk aktivitet inte berörs tillräckligt i deras utbildning. De som svarade på enkät A var till större del nöjda (31%) med hur ämnet berördes än de som svarade i enkät B (13%), se figur 1. Likaså fann vi att majoriteten av deltagarna i enkät A och B (78%) tycker att utbildningen inte gett dem information om risker och vinster med fysisk in- och aktivitet, se figur 2.



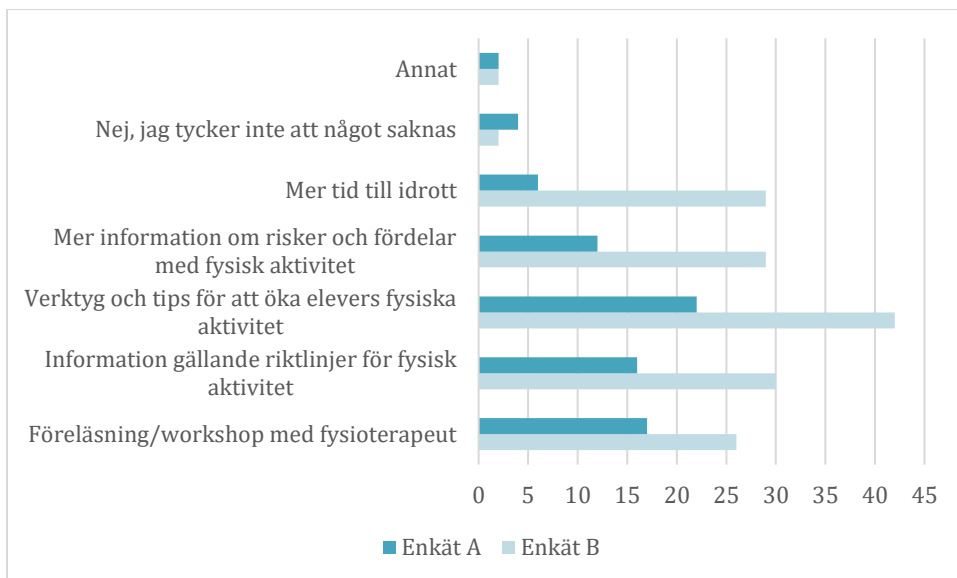
Figur 1. Enkätfråga 4 (n=77) "Utbildningen berör området fysisk aktivitet hos elever på ett tillfredsställande sätt". I figuren visar vertikalaxeln antalet svar.



Figur 2. Enkätfråga 5 (n=77). "Utbildningen har givit dig information om risker och vinster med fysisk in- och aktivitet hos unga/elever." I figuren visar vertikalaxeln antalet svar.

5.2.2 Vill lärarstudenter få mer utbildning inom något område som berör fysisk aktivitet och i så fall vad?

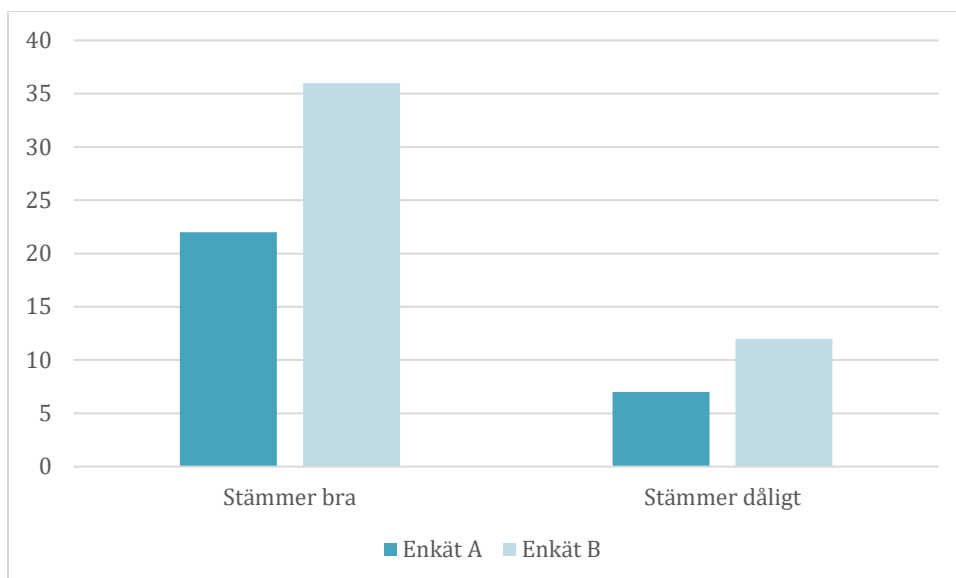
Totalt i enkät A och B är det sex deltagare (8%) som inte tycker att någonting saknas kring fysisk aktivitet i utbildningen. Av de som inte själva tränar regelbundet tycker 25 % att utbildningen givit dem information om risker och fördelar med inaktivitet/aktivitet gentemot 16% hos dem som tränar regelbundet. Det som flest (85%) uppger sig sakna, i både enkät A och B, var verktyg och tips på vilka sätt det går att öka elevernas fysiska aktivitet och mer information kring riktlinjer för fysisk aktivitet hos barn och ungdomar, se figur 3. I enkät A tyckte många (59%) att en föreläsning/workshop med fysioterapeut saknades i utbildningen och information gällande riktlinjer för fysisk aktivitet (55%). Deltagarna i enkät B ville ha mer information gällande riktlinjer för fysisk aktivitet (63%), information om risker och fördelar med fysisk aktivitet (60%) samt mer tid till idrott (60%), se figur 3.



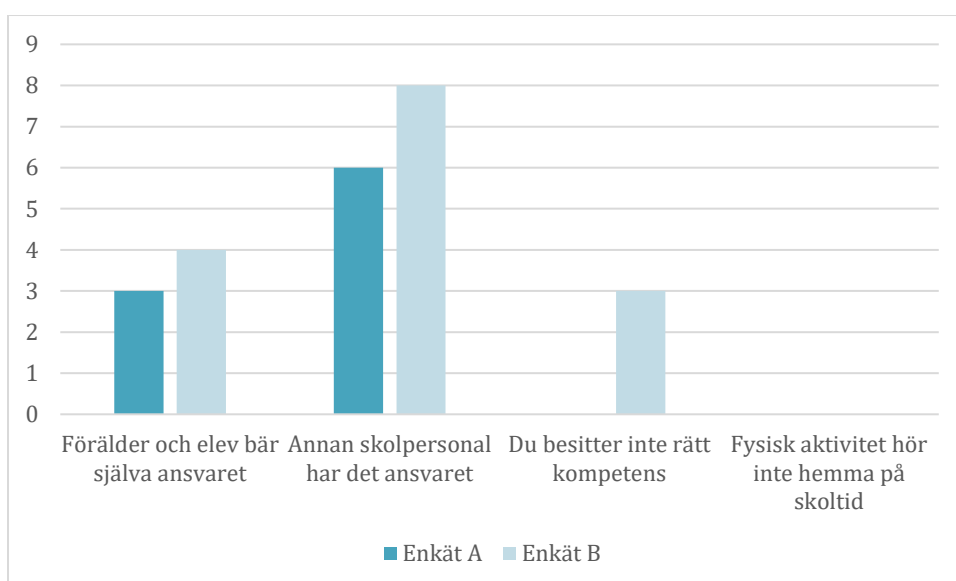
Figur 3. Enkätfråga 14 (n=77). "Tycker du att någonting saknas i utbildningen kopplat till fysisk aktivitet?" Frågan är en flervalsfråga där deltagarna kunde kryssa i flera svar. I figuren visar horisontalaxeln antalet svar.

5.2.3 Vem anser lärarstudenterna har ansvar för sina framtida elevers fysiska aktivitetsnivå, de själva eller någon annan?

Tre fjärdedelar (75%) av deltagarna tycker sig ha ett stort ansvar för sina elevers aktivitetsnivå under skoldagen, se figur 4. De som inte anser sig ha ett sådant ansvar svarade att ansvaret ligger hos föräldrar och elev eller annan skolpersonal. Av de 15 deltagare som tycker att utbildningen berör området fysisk aktivitet hos elever på ett tillfredsställande sätt, är det två (13%) lärarstudenter som inte anser att de själva har ett stort ansvar för sina elevers fysiska aktivitet, utan att ansvaret främst ligger hos annan personal. Av deltagarna som upplever att utbildningen inte har berört ämnet fysisk aktivitet hos elever på ett tillfredsställande sätt är det 17 (27%) som anser att de inte har ett stort ansvar för sina kommande elevers aktivitetsnivå. Tre deltagare, upplevde sig inte besitta rätt kompetens för att ansvara för elevernas aktivitetsnivå under skoldagen, se figur 4 och 5.



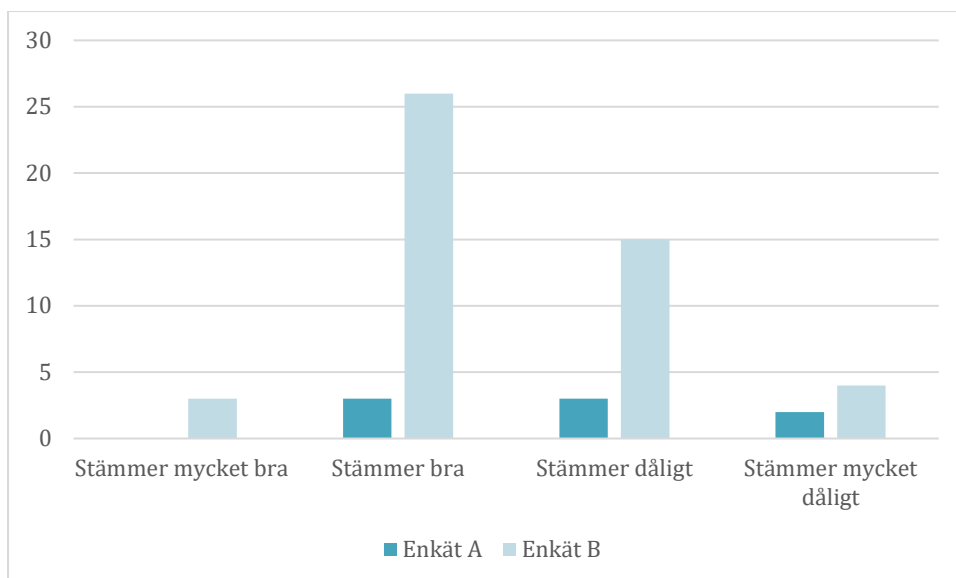
Figur 4. Enkätfråga 6 (n=77). “Du som lärare har ett stort ansvar för dina elevers fysiska aktivitetsnivå under skoldagen.” I figuren visar vertikalaxeln antalet svar.



Figur 5. Enkätfråga 7 (n=19) “Du har inte ett ansvar eftersom”. Frågan är en flervalfråga där deltagarna kunde kryssa i flera svar. I figuren visar vertikalaxeln antalet svar.

5.2.4 Har lärarstudenterna någon plan för att implementera fysisk aktivitet hos sina kommande elever?

Av de som (till följd av utformningen av enkäten) kunde svara på fråga 8 uppger mer än hälften (58%) att de har en plan på hur de ska implementera fysisk aktivitet hos kommande elever, se figur 6.

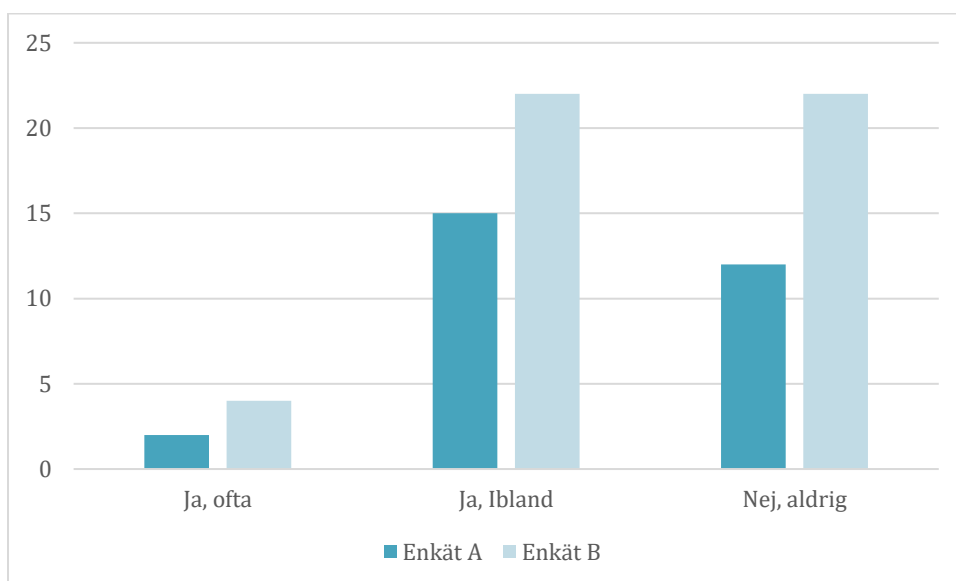


Figur 6. Enkätfråga 8 A (n=77). “Du har en plan för hur du ska implementera fysisk aktivitet hos elever” I figuren visar vertikalaxeln antalet svar.

5.2.5 Vad får lärarstudenterna ta del av på praktiken när det kommer till fysisk aktivitet?

Sammanlagt uppgav 43 deltagare (56%) att de noterat lärare jobbar med fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna. Av de som svarat “Ja” var det sex deltagare (14%) som uppgav att det skedde ofta, övriga 37 deltagare uppgav att det skett ibland. Det är nio deltagare som uppgav att de läser idrott och hälsa som tillval, av dem är det tre som anger att de sett lärare jobba med fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna, se figur 7.

En fråga berörde huruvida lärarstudenterna fått någon inspiration under sina praktikperioder gällande elevernas fysiska aktivitet. Vanliga svar var rörelsepauser och bensträckare under lektionstid, rastaktiviteter och utomhuslektioner.



Figur 7. Enkätfråga 9 (n=77). “Har du under dina praktikperioder sett lärare jobba med fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna?” I figuren visar vertikalaxeln antalet svar.

På enkätfråga 10 svarade 33 deltagare (43%) att de hade fått inspiration från deras praktikperioder. I subgruppen som läser idrott och hälsa är det två av nio (22%) som har fått vidare inspiration från praktiken gällande elevers fysiska aktivitet.

5.2.5.1 Hur inspirerades lärarstudenterna?

Enkätfråga 11 (n=25). "Utveckla gärna hur inspirationen sett ut".

Fyra deltagare (16%) har svarat att de har inspirerats av *utomhuslektioner*. Av de svarande är det 12 (48%) som har fått inspiration i form av olika rörelsepåuser eller bensträckare under lektionstid. Sex deltagare (24%) har svarat att de fått inspiration genom olika rastaktiviteter som på en frivillig basis eller mer obligatorisk främjat aktiviteten hos eleverna under raster mellan lektioner. Många av de svarande har uppgett att aktiviteten sker genom *dans*, men även *promenader* och *morgongymnastik*. Tre deltagare (12%) berättar om att skolorna har haft temadagar med fysisk aktivitet eller jobbat i projekt antingen via kommunen eller tillsammans med hela lärargruppen för att öka elevernas aktivitet.

Här följer några utvalda citat från svaren i enkätfråga 11:

"Lektioner utomhus med exempelvis stationer i matematik och svenska. Förflyttning mellan stationer ger aktivitet istället för att sitta still. De hade också ibland danspaus i klassrummet när de tyckte eleverna blev trötta och hängiga"

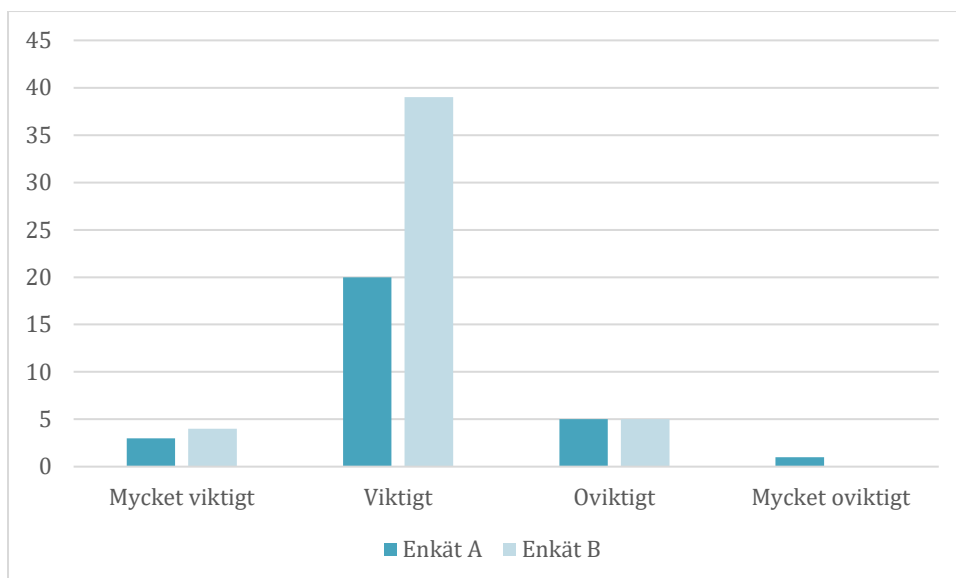
"Vissa klasser har morgongympa på schemat där deltagandet är frivilligt för eleverna. Andra har lite kortare rörelseträning i syfte att skapa mer energi för eleverna mellan två lektioner"

"Man ser på eleverna att de behöver en paus men läraren gör ingenting åt det. Då börjar man fundera på hur man hade gjort. "

För att se alla svar i punktform, se bilaga 4.

5.2.6 Tycker lärarstudenterna att en fysioterapeut skulle tillföra något positivt till deras utbildning och/eller i skolmiljön?

De flesta deltagarna (77%) i studien visste inte vad en fysioterapeut gör i skolan. Majoriteten av deltagarna (86%) i enkät A och B tycker att det är viktigt att en fysioterapeut jobbar i skolan. Även bland de som svarat "Nej" på frågan om det vet vad en fysioterapeut gör i skolan, svarade majoriteten (81%) att det är viktigt att en fysioterapeut jobbar i skolan. Av de som svarade ja på fråga 12 var det ingen som svarade oviktigt eller mycket oviktigt på fråga 13, se figur 8. Alla 16 som svarat att de inte tränar regelbundet har svarat att de tycker det är viktigt att en fysioterapeut jobbar på skolan. Av de som tränar regelbundet tycker 82 % att det är viktigt eller mycket viktigt att professionen finns representerad i skolan.



Figur 8. Enkätfråga 13 (n=77). "Hur viktigt tycker du det är att en fysioterapeut jobbar på skolan?"

5.2.7 Påverkas lärarstudenters inställning till fysisk aktivitet hos sina elever av att de själva tränar regelbundet?

Av alla de 77 deltagarna uppgav 16 (21%) att de inte tränade regelbundet. De deltagare som inte själva tränade tyckte i högre utsträckning att de hade ett ansvar för elevers fysiska aktivitet under skoldagen. Alla deltagare som uppgav att de själva inte tränade regelbundet tyckte att det är viktigt med en fysioterapeut som jobbar i skolan. I övriga frågor är fördelningen mellan svaren liknande gruppen som uppgav att de tränade.

5.3 Deltagarnas egna tankar

Enkätfråga 15 (n=77). "Har du några andra tankar du vill delge kring dessa frågor?"

Här svarade 18 personer i löptext, de övriga 59 svarande hade inget att tillägga.

Det som deltagarna hade att tillägga handlade främst om att de ansåg att ämnet fysisk aktivitet kopplat till elever i skolan är viktigt och borde pratas mer om. Problematik med att nå föräldrar för att hjälpa eleverna till en mer aktiv hemmiljö var ett ämne som också berördes flera gånger i kommentarerna. Här följer några utvalda citat från svaren i fråga 15:

"Hej! Mitt examensarbete handlade om fysisk aktivitets påverkan på elevernas lärande så är väldigt intresserad av ämnet. Forskning visar ju tydligt hur viktigt och bra det är för barn att röra sig. Eftersom jag är intresserad och påläst själv använder jag mig av mikropausar i klassrummet samt har fått jobb på en skola med hälsoprofil. Under utbildningen har de inte nämnt något om fysisk aktivitet vilket är tråkigt...."

"Tränade tidigare regelbundet men varit tvungen att dra ner pga. sjukdom. Mycket viktigt och aktuellt ämne, hoppas vi får lov att ta del av Er uppsats när ni är klara. "

"Hur når vi föräldrarna? Barn gör det som föräldrar gör. Det är inget problem att arbeta med barn vars föräldrar har sunda värderingar men hur når vi de föräldrar som på olika sätt motarbetar vår strävan till delaktighet och rörelseglädje. Eller föräldrar som pressar sitt barn till gränsen mot stress med för många aktiviteter och träningspass."

För att se alla svar i punktform, se bilaga 5.

6. DISKUSSION

En av anledningarna till att vi ville undersöka lärarstudenternas inställning till fysisk aktivitet hos framtida elever är att skolan kan vara en bra plats för interventioner gällande fysisk aktivitet (8,22,23). Som vi tidigare nämnt är skolan ett sammanhang där elever tillbringar en förhållandevis stor del av sin tid. I bakgrunden nämner vi också att vilka hemförhållanden ett barn har spelar stor roll för hur pass fysiskt aktiva de är. I skolan samlas barn från olika socioekonomiska bakgrund med olika aktiva föräldrar och om fysisk aktivitet gavs ett större utrymme skulle förhoppningsvis även de barn som inte har lika goda förutsättningar till detta hemma nås (8,22,23).

6.1 Metoddiskussion

6.1.1 Instrument

Vi valde att göra en webbaserad enkätstudie, för att vi ville ha många svar och kunde genom en enkät nå många personer i ett stort geografiskt område. Enkäter passar sig bra för kartläggningar, liksom den vi ville göra (39). Andra fördelar med att använda en webbaserad enkät är att deltagarna inte har en bestämd tidsgräns för hur länge de får tänka och när de ska svara (39).

Vi valde att göra det obligatoriskt att svara på frågorna i enkäten, det vill säga att de behövde besvaras för att deltagarna skulle komma vidare i enkäten. Detta för att deltagarna skulle få möjlighet att tänka till istället för att bara hoppa över frågan. Möjligen har deltagare avbrutit undersökningen på grund av detta. Många av våra frågor gjorde vi som flervalsfrågor, generellt var alternativen antingen "bra" eller "dåligt". Vi lämnade inget alternativ att svara "vet inte", detta för att ännu en gång tvinga deltagaren att tänka till och ta ställning till frågan.

Den frågan vi valde att omformulera när vi fått tillbaka svaren på provenkäten löd "Tycker du att en föreläsning från en fysioterapeut (med syfte att öka kunskapen och bidra med mer redskap till fysisk aktivitet) skulle vara ett bra tillägg till utbildningen?" var en väldigt styrande fråga. Frågans innebörd blev istället ett valbart alternativ i fråga 14. Det är möjligt att påståendet i sin ursprungliga form skulle ha påverkat deltagarnas svar. Frågan vi lade till i enkäten var den sista frågan där vi frågar deltagarna om de har något övrigt att tillägga.

När vi tittade närmare på lärarutbildningarnas respektive hemsidor märkte vi att de använde meningen "verksamhetsförlagd utbildning" och inte "praktik". Det hade varit önskvärt om vi i enkäten använt oss av samma begrepp som utbildningarna gör. Ordet "praktik" är dock ett ord som enligt vår egen erfarenhet används inom utbildningsväsendet redan från tidig ålder. Därför är vi starkt övertygade om att inga missförstånd eller felaktigheter, till följd av ordvalet, uppstått i resultatet. Vi kan dessvärre inte utesluta att något sådant missförstånd skett.

På grund av en felaktighet i skapandet av enkät A blev enkätfråga 6 felkonstruerad. Beroende på vad deltagarna svarade så blev de skickade vidare till andra frågor. Vid svaret "Stämmer dåligt" hänvisades deltagaren att svara på fråga 7. Vid svaret "Stämmer bra" blev deltagaren skickad till fråga 9 istället för fråga 8. De som svarade "Stämmer bra" på fråga 6 hoppade alltså över fråga 8. Det var helt enkelt en miss från vår sida. Trots problemet fick vi in en del svar, men då bara av dem som svarat "Stämmer dåligt" på fråga 6. Att så få fick möjlighet att svara på fråga 8 ("Du har en plan för hur du ska implementera fysisk aktivitet hos dina elever".) samt att samtliga svarande svarat likadant på en föregående fråga gör att vi inte kan dra några säkra slutsatser kring vad deltagargruppen som helhet anser om påståendet i fråga

8. Detta gör att en jämförelse mellan enkät A och B av denna fråga skulle bli felaktig. I enkät B kan slutsatser dras bättre då samma fel inte inträffade där.

I enkät B blev även sista frågan ("Har du något mer du vill delge") obligatorisk, det vill säga för att kunna lämna in enkäten behövde ett svar fyllas i. Till följd av detta svarade många "Nej" eller på annat sätt lämnade svaret obesvarat i form av en punkt eller ett mellanslag.

6.1.2 Datainsamling

Vår datainsamling gick bra, även om det sannolikt fanns ett stort bortfall, något som diskuteras vidare under bortfallsanalysen. I början av arbetet fanns en idé om att gruppera svaren lärarstudenter som läst idrott och hälsa som tillval i en egen grupp och sedan jämföra denna grupp med de som inte hade detta tillval. Den tanken höll inte då det av alla 77 deltagare som svarat på enkät A och B endast var sju som läste idrott och hälsa som tillval. Till följd av det lilla underlaget ansåg vi att det en sådan jämförelse skulle sakna tyngd och därför har den inte gjorts i så stor utsträckning som det från början var planerat.

Till följd av att det fanns fyra svarsalternativ att välja och att det ingick 77 deltagare uppkom en tendens till "underpower" i en del av resultaten. Som en lösning på det problemet slogs alternativen "Mycket bra" och "Bra" samt "Mycket dåligt" och "Dåligt" samman i syfte att ge resultatet en större "power". Vi anser att nyansen i hur bra eller hur dåligt ett påstående ansågs stämma var underordnat en tydligare bild av det större perspektivet i huruvida lärarstudenterna uppfattade att påståendet stämde bra eller dåligt.

6.1.3 Bortfallsanalys

Bortfallsanalysen var svår att genomföra fullt ut då flera utbildningsenheter inte bekräftade hur många studenter som tagit del av enkätutskick. Möjligtvis skulle vi varit mer tydliga med att vi ville veta exakt hur många elever som fick ta del av utskicken. En påminnelse att redovisa informationen skulle även kunnat skickas ut till varje utbildningsenhet.

Det är svårt att säga hur många som aldrig öppnade mailet, hur många som läste mailet men inte klickade in på undersökningen och hur många som avbröt undersökningen mitt i. Beror då bortfallet på en dåligt utformad enkät, dålig tajming av utskicken eller bara en ovilja att svara?

Vi diskuterade om en ersättning för inlämnad enkät kunde öka deltagandet. Anledningen till att vi valde att inte dela ut någon form av belöning hade primärt att göra med anonymiteten vid svarandet på enkät. Eftersom vi inte visste vem som hade svarat, var det svårt att skicka en belöning till de svarande. Ett alternativ som vi övervägde och bestämde oss för var att testa att kontakta fler universitet och högskolor i Sverige för att nå fler med enkäten.

Vi diskuterade även möjligheten att åka till olika utbildningsorter och dela ut enkäten fysiskt. Att dela ut enkäten fysiskt skulle förmodligen innebära att vi skulle ha fått in fler svar från ett och samma ställe med mindre bortfall. Detta skulle dock innebära en mindre geografisk spridning. Att dela ut en fysisk enkät skulle innebära mer krångel med att skriva in alla resultat för hand i Microsoft Excel och garantin för anonymitet skulle inte vara lika stark till följd av att vi kunnat se vilka som lämnat in enkäten. En fysisk enkät som fylls i med författarna närvarande, kan skapa en större press på deltagarna att fylla i och lämna in enkäten. Detta kan vara något som är positivt så till vida att fler enkäter lämnades in. Det kan dock även argumenteras vara negativt ur en etisk synvinkel då enkäten skall vara frivillig att fylla i, samt möjlig att avbryta närhelst deltagaren vill.

Möjligheten med att skicka ut enkäten via brev fanns också på agendan. Vi avstod från denna metod då vi dels ansåg att det skulle ta längre tid för oss att förbereda utskicket av enkäten samt att bearbeta materialet. Dessutom trodde vi inte att vi skulle få samma geografiska spridning som en webbaserad enkät skulle få. Att skicka ut en fysisk enkät via posten hade dessutom inneburit extra kostnader i form av utskriften, kuvert och frimärke. Det finns också ett inslag av miljöpåverkan med många utskriften och brevhantering, något vi med en webbaserad enkät kunde minimera.

6.2 Resultatdiskussion

Resultatet diskuteras genom återkoppling till frågeställningarna. Resultatet från de två enkäterna redovisas uppdelat istället för sammanslaget som en stor grupp. Anledningen till att vi valde att göra så var att resultaten skiljde sig mellan lärareleverna från Malmö universitet och de resterande universitet och högskolorna i några påståenden. Ett annat sätt att göra det på hade varit att redovisa båda enkäterna som en grupp och endast dela upp dem i de påståenden där resultatet skiljde sig. Vi ansåg dock att det fanns en risk att resultatet skulle bli svårtytt med olika uppdelning. Resultatet kunde redovisats utan hänsyn tagen till de två olika grupperna eftersom svarsfördelningen i de flesta frågor inte skilt så mycket mellan grupperna. Det hade i vissa fall till och med ansetts vara önskvärt, då våra frågeställningar rör alla lärarstudenter och inte innehåller någon jämförelse mellan Malmös lärarstudenter och resterande av landets lärarstudenter. Felet vi upptäckte i enkät A riskerade att påverka resultatet på ett ofördelaktigt sätt. Därför valde vi att behålla uppdelningen av resultatet från enkät A och B.

6.2.1 Upplever lärarstudenter att ämnet fysisk aktivitet tas upp och berörs tillräckligt i deras utbildning?

Majoriteten av lärarstudenterna tyckte inte att de blivit tillräckligt rustade med kunskap om fysisk aktivitet och hur de på ett bra sätt kan implementera det i skolmiljön. Med avstamp i att majoriteten angav att ämnet är viktigt och de många fördelar som fysisk aktivitet har avseende hälsa, men också kopplat till kognitiva förmågor, vore det bra om lärarutbildningarna runt om i landet tog ett krafttag kring fysisk aktivitet och dess implementering i skolväsendet.

Många av lärarstudenterna svarade att de upplever sig ha ett stort ansvar för sina elevers fysiska aktivitetsnivå under skoldagen. Självklart finns det svårigheter i att trycka in mer utbildning i en redan lång sådan, men om lärarutbildningarna kan hitta ett sätt att ta tillvara lärarstudenternas ambitioner kring “en aktiv skola”, tror vi att många skolelever skulle öka sin fysiska aktivitet och i ett längre perspektiv kunna förbättra sina skolresultat och leva mer hälsosamt. Då vi ser att många lärarstudenter tycker det är viktigt att barnen är fysiskt aktiva och att de redan fått inspiration i form av rörelsepauser och matematik utomhus, tror vi att det finns en bra grund att stå på.

Det primära arbetet som lärare är att just lära skolelever vad de enligt skolplanen skall kunna. Vi har i bakgrunden tagit upp flera studier som pekar på att fysisk aktivitet på olika sätt kan öka själva lärandet hos dessa elever (24–26). Lärarstudenterna själva uppger också att den fysiska aktivitetsnivån hos eleverna är ett viktigt ämne. Därför tror vi att det hade varit bra om fysisk aktivitet fick större plats inom lärarutbildningen, såväl för egen tillämpning hos lärarstudenterna som teoretisk kunskap och förberedelse inför arbete i skolmiljö med elever.

6.2.2 Vill lärarstudenter få mer utbildning inom något område som berör fysisk aktivitet och i så fall vad?

Som framgår i resultatet är det många lärarstudenter som upplever att utbildningen tar upp för lite om fysisk aktivitet i skolmiljö och som vi redan nämnt kan det vara svårt för utbildningsenheterna att lägga in mer kring ämnet i utbildningen, då den redan sträcker sig över många år. Därför skulle det vara intressant att titta närmare på vad lärarstudenterna själva anser att de vill ha mer utbildning i. Vi har under arbetets gång visat på att det finns mycket evidens för att fysisk aktivitet är viktigt även i unga år (9,12,13). Av den anledningen tillsammans med de tidigare argumenten om att skolan är en, om inte optimal, åtminstone bra arena för införandet av mer fysisk aktivitet, anser vi att ämnet borde få mer plats i lärarutbildningen. Verktyg och tips på hur fysisk aktivitet kan implementeras under skoldagen är det alternativet som flest deltagare angett att de vill ha mer av i utbildningen. Även riktlinjer kring fysisk aktivitet och information kring för- och nackdelar med fysisk aktivitet är det många som vill ha mer av.

Här finns alltså konkreta förslag att ta till sig för den lärarutbildning som vill ta åt sig av lärarstudenternas indirekta kritik. En föreläsning från en fysioterapeut är ett alternativ på hur mer information om fysisk aktivitet kan implementeras på utbildningen. Men det är viktigt att påpeka att det inte är nödvändigt att ta in en fysioterapeut som föreläsare för att informationen ska komma lärarstudenterna till godo. Information grundad i evidens kring fördelarna med fysisk aktivitet finns tillgängligt för den som önskar lära sig mer. Verktyg och tips för att få barn i rörelse är till stor del en kreativ process. Därför skulle seminarium, Case-lektioner eller annat gruppbaserat arbetssätt kunna vara ett tidseffektivt och lärorikt alternativ för att implementera mer undervisning om fysisk aktivitet i lärarutbildningen.

6.2.3 Vem anser lärarstudenterna har ansvar för sina framtida elevers fysiska aktivitetsnivå, de själva eller någon annan?

Att många lärarstudenter upplever ett stort ansvar för kommande elevers fysiska aktivitetsnivå kan vara en anledning till att de inte känner att de får tillräckligt med utbildning inom ämnet. Fysisk aktivitet debatteras flitigt i massmedia och många har nog en förförståelse om att det är viktigt, även om alla kanske inte vet varför det är viktigt på ett fysiologiskt och sjukdomspreventivt plan. Om lärarstudenten känner ett stort ansvar för att de framtida eleverna får tillgodose sig detta viktiga område är han/hon möjligtvis lite extra benägen att känna sig otillräcklig. Men ett sådant långdraget samband ska självklart inte räcka som förklaring. Att många lärarstudenter känner ett stort ansvar är något som, om det tas tillvara, skulle kunna vara positivt för hälsan hos många barn och ungdomar i skolåren. Vi ser i resultatet att deltagarna som tycker att utbildningen har berört ämnet fysisk aktivitet hos elever till större del också känner ett ansvar för kommande elevers fysiska aktivitetsnivå.

Många av dem som menar att de själva inte har ansvaret för elevernas fysiska aktivitet har svarat att "annan skolpersonal bär ansvaret" och således anser de att ansvaret ändå finns i skolan, men hos annan personal än sig själv. Här hade det varit mycket spännande att höra vem i personalstyrkan som i så fall anses ansvarig. Är det rektorn som i egenskap av skolans överhuvud bär ansvaret för något så viktigt som elevernas fysiska aktivitet och hälsa? Eller är det idrottläraren som i egenskap av ämnesspecialist bär ansvaret? Eller är det

fritidspersonalen som när de är ute bland eleverna på rasterna bär ansvaret för att eleverna är aktiva under den “klassrumsfria” skoltiden?

Det hade också varit intressant att ställa denna fråga igen till personer som redan jobbar som lärare. Känner de ett ansvar för den fysiska aktiviteten hos sina elever? Finns det någon skillnad mellan olika generationer? Nu när ämnet flitigt debatteras i diverse media och det finns mer forskning om de positiva effekterna av fysisk aktivitet både kopplat till inlärning, sömn och hälsa, likväl som de negativa effekterna av inaktivitet kanske människor är mer benägna att ta ställning. För att se om det verkligen finns en utveckling inom området hade det varit spännande att få med en jämförelse med lärare som satte betygen ordning och uppförande. Hade detta i så fall påverkat debatten om det eventuella återinförandet av detta betyg?

6.2.4 Har lärarstudenterna någon plan för att implementera fysisk aktivitet hos sina kommande elever?

Vi anser att det inte finns tillräckligt med underlag för att diskutera frågan. Det till följd av en miss i skapandet av enkät A, där det bara var lärarstudenterna som inte tyckte att de hade ett ansvar för kommande elevers fysiska aktivitetsnivå som kunde svara. En person som inte känner ett ansvar för en specifik uppgift är antagligen inte benägen att förbereda sig för uppgiften.

Antagligen skulle resultaten från enkät A mer likna det från enkät B, dock är detta inget vi kan påvisa utan det är endast spekulationer.

6.2.5 Vad får lärarstudenterna ta del av på praktiken när det kommer till fysisk aktivitet?

Frågan om inspiration från praktiken besvaras i enkät A till stor del “Nej” av de som läst idrott och hälsa som tillval. Svaren väcker såklart frågor om varför de inte fått någon inspiration av praktiken. Rimligtvis borde de som läser idrott och hälsa som tillval se mer fysisk aktivitet under idrottslektioner. Möjligtvis anpassas inte deras verksamhetsförlagda utbildning efter tillvalet, d.v.s. att placeringen inte hamnar inom idrottslärares område utan som ämneslärare i övriga ämnen, och att de därför inte blivit inspirerade. Ett annat alternativ kan vara att de redan är inspirerade men att praktiken inte bidrog något extra till detta. Eventuellt är förväntningarna kring fysisk aktivitet i skolan större hos de som läser idrott och hälsa och därför krävs mer för att de ska bli inspirerade. Kanske är det så att de redan har idéer och tankar kring hur de kan implementera aktivitet hos elever och inte sett något som de själva inte redan tänkt på.

6.2.6 Tycker lärarstudenterna att en fysioterapeut skulle tillföra något positivt till deras utbildning och/eller i skolmiljön?

På fråga 12 “Vet du vad en fysioterapeut gör på skolan?” svarade 20 % “Ja”. På fråga 13 “Hur viktigt tycker du det är att en fysioterapeut jobbar i skolan?” svarade 79,4% “Viktigt” eller “Mycket viktigt”. Av de 18 lärarstudenterna som svarade att de visste vad en fysioterapeut gör i skolan tyckte alla att det var “Viktigt” eller “Mycket viktigt” att en fysioterapeut jobbar i skolan. Även 48 av deltagarna som inte visste vad fysioterapeuter kan

göra i skolan, tyckte ändå att professionen är viktigt där. Att många som inte vet vad en fysioterapeut gör i skolan, ändå upplever det viktigt att professionen finns representerad där, låter för oss lite motsägelsefullt. Vad det beror på kan vi inte svara på utifrån vår enkät, men kanske kan svaren vara färgade av att fysioterapeut är ett starkt varumärke och att många vet vad professionen kan hjälpa till med utanför skolan. Då de har koll på vad de gör utanför skolan tänker vi att de också har ett ”hum” om vad de gör i skolan, dock kan deltagarna fortsatt vara restriktiva till att svara att de vet då de inte har full koll på vad de exakt gör i skolan. Svaren på fråga 13 pekar på att det finns ett stort stöd från lärarstudenters håll att anställa fler fysioterapeuter i skolmiljöer, eller i alla fall ett intresse för fler föreläsningar kopplat till fysisk aktivitet under utbildningen.

I enkät B kan vi se vi ännu tydligare hur även de som svarat att de inte vet vad en fysioterapeut gör i skolan, ändå tycker det är viktigt att professionen jobbar där. Det är endast 11 deltagare som har svarat att det är ”Oviktigt” eller ”Mycket oviktigt”. Alla deltagare som svarat att de vet vad en fysioterapeut gör i skolan tycker också att det är viktigt att det finns en där. Liksom i enkät A är det förvånansvärt att så många som svarat att de inte vet vad en fysioterapeut gör i skolan, ändå tycker att det är viktigt att professionen finns representerad där. En anledning utöver fysioterapeuters starka varumärke, kan vara att det framgick tydligt att det var två blivande fysioterapeuter som skickat ut enkäten. Därför bör slutsatser i frågan, baserade på denna enkätundersökning, dras med försiktighet.

En möjlig anledning till att folk inte vet vad en fysioterapeut gör i skolan kan vara att de inte är medvetna om att professionen bytte titel från ”sjukgymnast” år 2014. De kan alltså veta vad en sjukgymnast kan bidra med i skolan men missat att fysioterapeut är samma yrke under annat namn. I Sverige är det i nuläget inte vanligt att det finns en fysioterapeut kopplad till skolan, även det kan göra att människor i allmänhet inte har en klar bild av vad de kan bidra med i den miljön.

6.2.7 Påverkas lärarstudenters inställning till fysisk aktivitet hos sina elever av att de själva tränar regelbundet?

Vi förväntade oss att de som själva tränar i större utsträckning skulle känna ett ansvar för sina elevers fysiska aktivitetsnivå. De visade sig att vår förutfattade bild inte stämmer överens med lärarstudenternas svar. En större andel av de som tränar regelbundet tycker **inte** att de själva som lärare har ett ansvar för sina elevers fysiska aktivitet, jämfört med de som uppgett att de inte tränar regelbundet. Vi blev förvånade över att de som själva tränade inte kände större ansvar för elevernas fysiska aktivitetsnivå under skoldagen. Utifrån vår fysioterapeutiska synvinkel är det en självklarhet att vi som kan mycket om träning också har ett intresse i att förmedla detta intresse och kunskap vidare. En sådan korrelation kan vi alltså inte se när det kommer till lärarstudenter i detta sammanhang. Vad detta beror på är svårt att säga. Möjligtvis kan det argumenteras att eftersom de inte är vana att träna själva, kan behovet av någon som leder träningen eller aktiviteten upplevas större än hos den som är van vid att själv ansvara för och utföra sin träning. En hypotes kan således vara att de som själva känner ett behov av stöd när det kommer till träning, också projicerar den känslan av behov på kommande elever. Denna grupp anser också att det är viktigt med en fysioterapeut i skolan, detta tror vi kan vara ett uttryck för ett behov av ledning. Eftersom läraren är den som vanligtvis ansvarar för eleverna, faller det sig naturligt att läraren är den som ansvarar även för ledarskapet av fysisk aktivitet. Medan de som av vana tar det ansvaret själva, kanske i högre grad är benägna att tycka att eleverna bör göra samma sak. De som inte tränar själva verkar alltså vara mer benägna att bli ledda av andra inom området, kanske då med hjälp av en fysioterapeut.

6.2.8 Lärarstudenternas egna kommentarer

I deltagarnas egna kommentarer berörs bland annat kopplingen till och involveringen av föräldrar. Det är en viktig aspekt att ta med. Hur välutbildad en lärare än är inom området fysisk aktivitet, är det inte säkert att denne kan påverka en förälders tyckande och tänkande om ämnet. Föräldrars val och aktivitetsnivå har i sin tur en stark koppling till hur aktivt barnet blir (33). Föräldrarnas livsstil är alltså viktig avseende inte bara deras egen men även barnens hälsa. Hur denna involvering ska gå till är inget som vi utefter våra kunskaper eller vad vi fått fram i denna enkätundersökning kan resonera kring. Frågan om hur lärare kan involvera och uppmuntra föräldrarna, gällande barnets aktivitetsnivå, är viktig och högst aktuell, därför vore det intressant att se framtida forskning fokusera på just den frågan.

Några studenter instämmer i resonemanget att fysisk aktivitet är väldigt viktigt, men att det är svårt att ändra i utbildningen och senare i skolvärlden. Framförallt påpekas tidsaspekten. Utifrån lärarstudenternas kommentarer väcktes även våra tankar kring tidsaspekten och allt som måste tas hänsyn till. Var kan tiden hittas för mer fysisk aktivitet i skolan? Vad kan prioriteras annorlunda och vad måste i så fall prioriteras ner? Hur tiden i skolan bäst prioriteras är en politisk fråga som bör diskuteras och bestämmas av folkvalda politiker. Men egna initiativ till att öka den fysiska aktiviteten i skolan kan även tas av enskilda lärare, rektorer och ledningsgrupper på skolor. Vad forskare och andra kan göra är möjligtvis att upplysa dem om alla fördelarna som visats kopplat till fysisk aktivitet och lärande, för att en förändring ska komma till stånd. Fler studier som visar hur implementering av mer fysisk aktivitet under skoldagen bäst och mest effektivt genomförs kan eventuellt ge fler svar.

6.2.9 Tankar om framtiden

Vi har i vår enkätstudie blivit varse att många lärarstudenter önskar mer utbildning kring ämnet fysisk aktivitet. Hur detta på bästa och mest effektiva sätt kan implementeras i läroplanen för lärarstudenter hade varit spännande att ta reda på. Fortsatta studier om fysisk aktivitet hos elever och hur denna påverkar skolresultaten behövs. Mer forskning kring vilken slags aktivitet under skoldagen som påverkar skolresultaten och hälsan hos elever är också något vi gärna sett mer av.

Vi vet sedan tidigare att ungdomar inte är tillräckligt fysiskt aktiva på fritiden och därför är det än viktigare att de får möjlighet att vara det i skolmiljön (16).

Vi som studerande till fysioterapeutyrket är självklart intresserade av huruvida professionen fysioterapeut kan bidra med något i lärarutbildningen. Att ha en fysioterapeut på skolan vars enda uppgift är att gå runt i klassrummen och hålla i fysisk aktivitet på olika sätt, är inte ett ekonomiskt hållbart alternativ och ett stort slöseri med resurser. Därför ser vi att det finns en större vinst i att utbilda lärarna så att de på egen hand kan hålla i sådan aktivitet under skoldagen. I ett sådant utbildande kan man däremot se att en fysioterapeut kan ha en roll att spela, genom föreläsningar kring hur man enkelt och smidigt implementerar fysisk aktivitet under skoldagen. Olika seminarium eller andra diskussionsforum på lärarutbildning skulle kunna åstadkomma detsamma. Ett alternativ kan vara att fysioterapeuten har en konsulterande roll, antingen i skolan eller redan vid lärarutbildningen. Fysioterapeuten kan då vid olika tillfällen dyka in som diskussionspartner, hålla kortare föredrag eller liknande för att hjälpa lärarna och lärarstudenterna att själva hitta ett sätt de tycker passar för att få in mer fysisk aktivitet i sina elevers skoldag. Inte minst för att arbeta för en långsiktig implementering.

Fysioterapeuten har några klara fördelar som andra professioner inte har i samma utsträckning. Vi besitter stor kunskap om kroppens fysiologi, både vid optimalt fungerande sådan och vid olika sjukdomstillstånd. Anpassning av fysisk aktivitet i relation till både ålder, sjukdom, anatomi och fysiska förutsättningar är något som fysioterapeuter har en stor kunskap om.

I professionen ingår även att jobba sjukdomspreventivt. Att utbilda lärarstudenter i fysisk aktivitet med både tips på implementering och utifrån fysiologi, kan vara ett sätt att nå en stor målgrupp med sjukdomspreventivt arbete. Att arbeta utifrån någon slags konsultbasis behöver inte begränsas till lärarutbildningarna utan kan självklart ske även på skolor med färdigexaminerade lärare. Fördelen som vi ser med att rusta lärarstudenterna är att det går att ta vara på den motivation de besitter och ge dem förutsättningar att bedriva en aktiv undervisning och bidra till fysisk aktivitet i skolmiljön. Det behöver inte alls vara omöjligt, men kan ge en större utmaning, att förändra förhållningssätt och tillämpning kring fysisk aktivitet i skolan hos lärare som under många års praktiserande inom yrket hittat rutiner som fungerar väl för dem.

Vi märkte under analysen av resultatet att vissa frågor troligtvis gett mer intressanta svar vid en fokusgrupp eller intervju. Många svar väckte också följdfrågor som även dessa bäst besvarats genom ett samtal i fokusgrupp eller i en intervjusituation. De frågor som väcktes hos oss handlade mest om hur utfallet blivit om svarsalternativen skulle sett annorlunda ut, och följdfrågor vi önskat ställa till en del av deltagarna.

7. KONKLUSION

Vi anser att vi fått våra frågeställningar besvarade.

Lärarstudenterna tycker till stor del att deras utbildning är för dålig på att informera och utbilda dem inom området fysisk aktivitet samtidigt som de tycker att det är viktigt.

Lärarstudenterna önskar främst mer verktyg och tips kring hur mer fysisk aktivitet för eleverna kan implementeras i skolan.

De lärarstudenter som själva tränar regelbundet, känner inte nödvändigtvis ett större ansvar gentemot sina elevers fysiska aktivitetsnivå under skoldagen. De lärarstudenter som inte känner att de har ett stort ansvar i frågan anser främst att förälder och elev eller annan skolpersonal bär ansvaret. Majoriteteten av lärarstudenterna kände ett stort ansvar för sina kommande elevers fysiska aktivitetsnivå under skoldagen.

Mer än hälften av lärarstudenterna har en plan för hur de ska implementera fysisk aktivitet hos sina kommande elever.

Under praktikperioder har majoriteten av lärarstudenterna noterat sin handledare arbeta med fysisk aktivitet utanför idrottslektionerna. Av dessa är det endast en liten del som uppgav att detta skedde ofta.

Knappt hälften av deltagarna uppgav att de fått inspiration relaterat till elevernas fysiska aktivitetsnivå under praktikperioder. Den inspiration som lärarstudenter fått av praktiken var framförallt i form av rörelsepåuser under och utanför lektionstid, organiserade rastaktiviteter, utomhuslektioner samt temadagar med fysisk aktivitet som tema.

Den absoluta majoriteten anser att det är viktigt att professionen fysioterapeut finns representerad i skolmiljön.

Studien har vissa brister, framförallt kopplat till felaktigheter som uppstod vid utformningen av enkäten. Det finns fortfarande områden inom ämnet fysisk aktivitet, lärare, lärarstudenter och skolan som behöver utforskas mer. Vi anser att kompletterande undersökningar bör göras, men då främst i kvalitativ form såsom genom fokusgrupper eller kvalitativa studier.

8. KLINISK RELEVANS

Att ge lärarstudenterna en bra kunskapsgrund att stå på gällande fysisk aktivitet och hur detta kan implementeras i skolan, skulle troligtvis ge stora hälsovinster för skoleleverna och i förlängningen samhället i stort. Utifrån enkätsvaren kan slutsatsen dras att en sådan förändring skulle mottagas väl av lärarstudenterna. Fysioterapeuten kan spela en väsentlig roll i arbetet, dels som utbildare och föreläsare i ämnet men även som diskussionspartner och kollega i skolmiljön. Att vara fysiskt aktiv är viktigt genom hela livet. För att fortsatt tillgodogöra sig fördelarna från fysisk aktivitet krävs en kontinuerlig sådan genom hela livet. Därför tror vi att det finns en poäng med att i redan i skolan hjälpa barnen att hitta en rutin i att vara aktiva, för att på så sätt öka chansen att de fortsätter vara aktiva även i högre åldrar. Som tidigare nämnt påverkar föräldrarnas aktivitetsnivå i sin tur barnens aktivitetsnivå (33). Om fler barn kan bibehålla en hög fysisk aktivitetsnivå när de sedan blir föräldrar, hoppas vi kunna se en ökning av fysisk aktivitet i stora delar av befolkningen.

9. REFERENSER

1. Ekblom-Bak E, Ekblom Ö, Andersson G, Wallin P, Söderling J, Heemingson E, Ekblom B. Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. *Scand J Med Sci Sports*. 2018 Oct 23.
2. World Health Organisation(WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. [Internet]. WHO. [Citerad 2018-02-22] Hämtad från: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/
3. Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL. *Physiology of sport and exercise*. Sixth edition. 2015.
4. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. *Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance*. 6. ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2007
5. Widmaier EP, Raff H, Strang KT. *Vander's human physiology: the mechanisms of body function*. 13. uppl. New York: McGraw-Hill; 2014
6. Lännergren J, Westerblad H, Ulfendahl M, Lundeborg T, editors. *Fysiologi*. 5., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur; 2012.
7. Palastanga N, Soames R. *Anatomy and human movement: structure and function*. 6. ed. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2011[2012].
8. Beckung E, Brogren Carlberg E, Rösblad B, editors. *Fysioterapi för barn och ungdom: teori och tillämpning*. 2., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur; 2013
9. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. [3., rev. uppl.]. Stockholm: Läkartidningen förlag AB;
10. Fritz J, Rosengren BE, Dencker M, Karlsson C, Karlsson MK. A seven-year physical activity intervention for children increased gains in bone mass and muscle strength. *Acta Paediatr*. 2016 Oct;105(10):1216-24
11. Fritz J, Duckham RL, Rantalainen T, Rosengren BE, Karlsson MK, Daly RM. Influence of a School-based Physical Activity Intervention on Cortical Bone Mass Distribution: A 7-year Intervention Study. *Calcif Tissue Int*. 2016 Nov;99(5):443-453.
12. World Health Organisation (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. WHO. [Internet]. [Citerad 2018-02-22] Hämtad från: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
13. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT; Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):219-29.
14. Centrum för idrottsforskning. *Statens stöd till idrotten - uppföljning 2016* [Internet]. 2017;1. [Citerad 2018-02-04] Hämtad från: <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2016.pdf>
15. World Health Organisation (WHO). *Physical Activity*. WHO. [Internet]. [Citerad 2018-11-16] Hämtad från: <http://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
16. World Health Organisation (WHO). *Physical activity*. WHO. [Internet]. [Uppdaterad 2018-02] [Citerad 2018-02-22] Hämtad från: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
17. Kruk J. Health and economic costs of physical inactivity. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2014;15(18):7499-503. Review
18. McDonald NC, Brown AL, Marchetti LM, Pedroso MS. U.S. school travel, 2009 an assessment of trends. *Am J Prev Med*. 2011 Aug;41(2):146-51

19. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, Bauman A, Lee IM; Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee; Lancet Sedentary Behaviour Working Group. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet*. 2016 Sep 24;388(10051):1302-10.
20. Skolverket. Timplan för grundskolan. Stockholm: Skolverket: 2018. Hämtad från: <https://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/timplan/timplan-for-grundskolan-1.159242>
21. Regeringen. Regeringskansliet. Samling för daglig rörelse. [Internet] Stockholm. Regeringskansliet. Uppdaterad: 2017-05-16. [Citerad 2018-02-22] Hämtad från: <http://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2017/05/samling-for-daglig-rorelse/>
22. Mullender-Wijnsma MJ, Hartman E, de Greeff JW, Bosker RJ, Doolaard S, Visscher C. Improving academic performance of school-age children by physical activity in the classroom: 1-year program evaluation. *J Sch Health*. 2015 Jun;85(6):365-71
23. Rasberry CN, Lee SM, Robin L, Laris BA, Russell LA, Coyle KK, Nihiser AJ. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Prev Med*. 2011 Jun;52 Suppl 1:S10-20.
24. Käll LB, Nilsson M, Lindén T. The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. *J Sch Health*. 2014 Aug;84(8):473-80
25. Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2017 Aug 25;14(1):114
26. Vanhelst J, Béghin L, Duhamel A, Manios Y, Molnar D, De Henauw S, Moreno LA, Ortega FB, Sjöström M, Widhalm K, Gottrand F; Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence (HELENA) Study Group; Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence HELENA Study Group. Physical Activity Is Associated with Attention Capacity in Adolescents. *J Pediatr*. 2016 Jan;168:126-31.e2.
27. Raustorp A, Mattsson E, Svensson K, Stahle A. Physical activity, body composition and physical self-esteem: a 3-year follow-up study among adolescents in Sweden. *Scand J Med Sci Sports*. 2006;16(4):258-266.
28. Ma N, Dinges DF, Basner M, Rao H. How acute total sleep loss affects the attending brain: a meta-analysis of neuroimaging studies. *Sleep*. 2015 Feb 1;38(2):233-40.
29. Killgore WD. Effects of sleep deprivation on cognition. *Prog Brain Res*. 2010;185:105-29.
30. Cedernaes J, Schiöth HB, Benedict C. Determinants of shortened, disrupted, and mistimed sleep and associated metabolic health consequences in healthy humans. *Diabetes*. 2015 Apr;64(4):1073-80.
31. Ekstedt M, Nyberg G, Ingre M, Ekblom Ö, Marcus C. Sleep, physical activity and BMI in six to ten-year-old children measured by accelerometry: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013 Jun 22;10:82.
32. Dworak M, Wiater A, Alfer D, Stephan E, Hollmann W, Strüder HK. Increased slow wave sleep and reduced stage 2 sleep in children depending on exercise intensity. *Sleep Med*. 2008 Mar;9(3):266-72. Epub 2007

33. Singh GK, Kogan MD, Siahpush M, van Dyck PC. Independent and joint effects of socioeconomic, behavioral, and neighborhood characteristics on physical inactivity and activity levels among US children and adolescents. *J Community Health*. 2008
34. Kline CE, Irish LA, Krafty RT, Sternfeld B, Kravitz HM, Buysse DJ, Bromberger JT, Dugan SA, Hall MH. Consistently high sports/exercise activity is associated with better sleep quality, continuity and depth in midlife women: the SWAN sleep study. *Sleep*. 2013 Sep 1;36(9):1279-88.
35. Malmö universitet. Ämneslärarutbildning [Internet]. Malmö. Malmö universitet. [© 2018; Citerad 2018-11-19]. Hämtad från: <https://edu.mah.se/sv/Program/LALAM>
36. Malmö universitet. Grundlärarutbildningen [Internet]. Malmö. Malmö universitet. [© 2018; Citerad 2018-11-19]. Hämtad från: <https://edu.mah.se/sv/Program/LALGR>
37. Broberg C, Lenné R. Fysioterapi profession och vetenskap [broschyr från internet]. Stockholm; Fysioterapeuterna; 2016 [citerad 2018-11-18] Hämtad från: <https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/professionsutveckling/om-professionen/webb-fysioterapi-vetenskap-och-profession-20160329.pdf>
38. Steen L. Satsa på en specifik funktion i skolan. *Fysioterapi*. 2018;4;18-9
39. Ejlertsson G. Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik. 2. [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur; 2005.
40. Trost J. Enkätboken. Lund: Studentlitteratur; 1994.

Bilaga 1

Enkät A

1. Läser du till lärare på Malmö Universitet?

- Ja
- Nej

2. Har du idrott och hälsa som tillvalsämne?

- Ja
- Nej

3. Tränar du regelbundet?

- Ja
- Nej

Nedan följer påståenden där du ombeds att kryssa i det alternativ du tycker stämmer bäst

4. Utbildningen berör området fysisk aktivitet hos elever på ett tillfredsställande sätt

- Stämmer mycket bra
- Stämmer bra
- Stämmer dåligt
- Stämmer mycket dåligt

5. Utbildningen har givit dig information om risker och vinster med fysisk in- och aktivitet

- Stämmer mycket bra
- Stämmer bra
- Stämmer dåligt
- Stämmer mycket dåligt

6. Du som lärare har ett ansvar för dina elevers fysiska aktivitetsnivå under skoldagen (om du svarar ja kan du hoppa över fråga 7 och gå direkt vidare till fråga 8)

- Stämmer bra
- Stämmer dåligt

7. Du har inte ett ansvar eftersom

(Här kan du kryssa i flera alternativ)

- Annan skolpersonal har det ansvaret
- Förälder och elev bär själva ansvaret
- Fysisk aktivitet hör inte hemma på skoltid
- Du besitter inte rätt kompetens
- Annat:

8. Du har en plan för hur du ska implementera fysisk aktivitet hos elever

- Stämmer mycket bra
- Stämmer bra
- Stämmer dåligt

Stämmer mycket dåligt

9. Har du under dina praktikperioder sett lärare jobba med fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna?

- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

10. Har du fått inspiration från praktiken gällande elevers fysiska aktivitet?

- Ja
- Nej

11. Om du svarade ja på fråga 10, utveckla gärna hur den inspirationen sett ut

12. Vet du vad en fysioterapeut gör på skolan?

- Ja
- Nej

13. Hur viktigt tycker du att det är att en fysioterapeut jobbar på skolan?

- Mycket viktigt
- Viktigt
- Oviktigt
- Mycket oviktigt

14. Tycker du själv att någonting saknas i utbildningen kopplat till fysisk aktivitet?

(Här kan du kryssa i flera alternativ)

- Föreläsning/workshop med fysioterapeut
- Information gällande riktlinjer för fysisk aktivitet
- Verktyg och tips för att öka elevers fysiska aktivitet
- Information om risker och fördelar med fysisk in- och aktivitet
- Mer tid till idrott och hälsa
- Nej, jag tycker inte att någonting saknas
- Annat:

15. Har du några tankar som du vill delge kring ämnet?

Tack för din medverkan!

Bilaga 2

Enkät B

1. Du läser till lärarutbildningen på.

- Linneuniversitetet
- Mittuniversitetet
- Örebro Universitet
- Borås Högskola
- Högskolan Dalarna
- Gävle Högskola
- Halmstad Högskola
- Jönköpings Högskola
- Göteborgs Universitet
- Kristianstad Högskola
- Linköping Universitet
- Mälardalen Högskola
- Stockholm Universitet
- Södertörn Högskola
- Umeå Universitet
- Högskolan Väst
- Uppsala Universitet

2. Har du idrott och hälsa som tillvalsämne?

- Ja
- Nej

3. Tränar du regelbundet?

- Ja
- Nej

Nedan följer påståenden där du ombeds att kryssa i det alternativ du tycker stämmer bäst

4. Utbildningen berör området fysisk aktivitet hos elever på ett tillfredsställande sätt

- Stämmer mycket bra
- Stämmer bra
- Stämmer dåligt
- Stämmer mycket dåligt

5. Utbildningen har givit dig information om risker och vinster med fysisk in- och aktivitet

- Stämmer mycket bra
- Stämmer bra
- Stämmer dåligt
- Stämmer mycket dåligt

6. Du som lärare har ett ansvar för dina elevers fysiska aktivitetsnivå under skoldagen (om du svarar ja kan du hoppa över fråga 7 och gå direkt vidare till fråga 8)

- Stämmer bra
- Stämmer dåligt

7. Du har inte ett ansvar eftersom

(Här kan du kryssa i flera alternativ)

- Annan skolpersonal har det ansvaret
- Förälder och elev bär själva ansvaret
- Fysisk aktivitet hör inte hemma på skoltid
- Du besitter inte rätt kompetens
- Annat:

8. Du har en plan för hur du ska implementera fysisk aktivitet hos elever

- Stämmer mycket bra
- Stämmer bra
- Stämmer dåligt
- Stämmer mycket dåligt

9. Har du under dina praktikperioder sett lärare jobba med fysisk aktivitet utöver idrottslektionerna?

- Ja, ofta
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

10. Har du fått inspiration från praktiken gällande elevers fysiska aktivitet?

- Ja
- Nej

11. Om du svarade ja på fråga 10, utveckla gärna hur den inspirationen sett ut

12. Vet du vad en fysioterapeut gör på skolan?

- Ja
- Nej

13. Hur viktigt tycker du att det är att en fysioterapeut jobbar på skolan?

- Mycket viktigt
- Viktigt
- Oviktigt
- Mycket oviktigt

14. Tycker du själv att någonting saknas i utbildningen kopplat till fysisk aktivitet?

(Här kan du kryssa i flera alternativ)

- Föreläsning/workshop med fysioterapeut
- Information gällande riktlinjer för fysisk aktivitet
- Verktyg och tips för att öka elevers fysiska aktivitet
- Information om risker och fördelar med fysisk in- och aktivitet

- o Mer tid till idrott och hälsa
- o Nej, jag tycker inte att någonting saknas
- o Annat:

15. Har du några tankar som du vill delge kring ämnet?

Tack för din medverkan!

Bilaga 3

Deltagarinformation

Hej!

Vi är två fysioterapeutstudenter i termin 5 från Lunds universitet som samlar in data till vår kandidatuppsats.

Uppsatsen handlar om barns fysiska aktivitetsnivå. Därför är vi intresserade av er syn på fysisk aktivitet som blivande lärare.

Vi vill ta reda på vad ni som lärarstudenter får med er från er utbildning gällande fysisk aktivitet hos barn/elever i skolan och er egen inställning till barns fysiska aktivitet i skolan och var ni anser att ansvaret för barns aktivitetsnivå ligger.

Deltagande i studien är helt frivilligt och dina svar är anonyma. Inga uppgifter gällande din identitet kommer att tas upp eller registreras. Den som lämnar in en enkät samtycker därigenom att delta i studien.

Enkäten tar ca 2–3 minuter att svara på.

Tack så mycket för din medverkan!

Olof Lundquist - e-post: ol4327lu-s@student.lu.se

Andreas Thersthol - e-post: an1051th-s@student.lu.se

Handledare Jeannette Unge - e-post: jeannette.unge@med.lu.se

Bilaga 4

Enkät A, svar fråga 11, "Utveckla gärna hur inspirationen sett ut"

1	anonymous	Utematte, filosofiska promenader två gånger per vecka, hälsovarv varje dag innan lunch.
2	anonymous	Rörelsepåuser under längre lektioner
3	anonymous	Hoppa vid mycket stilla sittande
4	anonymous	Tabata varje dag i klassrummet
5	anonymous	Lektioner utomhus med exempelvis stationer i matematik och svenska. Förflyttning mellan stationer ger aktivitet istället för att sitta still. De hade också ibland danspaus i klassrummet när de tyckte eleverna blev trötta och hängiga
6	anonymous	utomhusmatematik

Enkät B, svar fråga 11, "Utveckla gärna hur inspirationen sett ut"

1	anonymous	Trivselledaraktiviteter på raster
2	anonymous	Vissa klasser har morgongympa på schemat där deltagandet är frivilligt för eleverna. Andra har lite kortare rörelseträning i syfte att skapa mer energi för eleverna mellan två lektioner
3	anonymous	En av mina praktikskolor införde pulspass med fysisk aktivitet/ökad puls varje dag. Vissa skolor satsar på att ha tilltalande rörelseaktiviteter på rasten.
4	anonymous	Temadagar med olika aktiviteter.
5	anonymous	kortare rörelsestunder även under lektionstid
6	anonymous	Pauser mellan lektioner där läraren sätter på musik och eleverna får dansa.

7	anonymous	Promenad utomhus.
8	anonymous	Mina elever har haft pauser under lektionerna för att få röra på sig ca 5 minuter. Detta sker oftast i form av Just dance på youtube. Eleverna kör detta ca 2 ggr per dag och det är mycket uppskattat.
9	anonymous	T.ex. utematte och gemensamma aktivitetsdagar, en lärare som deltar i lekarna under rasterna (king bl.a.)
10	anonymous	Puls-lektioner Röris - en 10min rörelsepaus som arrangeras av sjätteklasselever precis innan lunch.
11	anonymous	Estetiska lärprocesser i klassrummet.
12	anonymous	PULS, uppdrag från kommunen. Annars inget eget initiativ förutom vid temadagar osv. SJälv vill jag flytat ut mycket undervisning utomhus när det går.
13	anonymous	På vår skola genomförs projekt tillsammans med idrottslärare och hela lärarlaget
14	anonymous	Olika aktiviteter som skett under lektionerna, dramatiseringar, heta stolen etc.
15	anonymous	Promenad till närliggande skog. Min egen påhittade aktivitet med kartritning och joggingrunda. Tydliga rastaktiviteter och obligatorisk utgång.
16	anonymous	T.ex. danspauser mellan olika lektionspass och läraktiviteter som innebär fysisk aktivitet
17	anonymous	Genom att ha observerat hur lärare i undervisningen implementerar "bensträckare" och rörelse har jag blivit inspirerad att göra detsamma. Det märks att elever som sitter under hela lektionerna så småningom tappar fokus.
18	anonymous	Man ser på eleverna att de behöver en paus men läraren gör ingenting åt det. Då börjar man fundera på hur man hade gjort.
19	anonymous	Någon lärare har kört något hon kallade för danspaus. Hon satte helt enkelt igång musik under någon minut och så dansade alla, även läraren och jag.

Bilaga 5

Enkät A fråga 15. “Har du några andra tankar du vill delge kring dessa frågor?”

1	anonymous	Tränade tidigare regelbundet men varit tvungen att dra ner pga. sjukdom. Mycket viktigt och aktuellt ämne, hoppas vi får lov att ta del av Er uppsats när ni är klara.
2	anonymous	Hej! Mitt examensarbete handlade om fysisk aktivitets påverkan på elevernas lärande så är väldigt intresserad av ämnet. Forskning visar ju tydligt hur viktigt och bra det är för barn att röra sig. Eftersom jag är intresserad och påläst själv använder jag mig av mikropausar i klassrummet samt har fått jobb på en skola med hälsoprofil. Under utbildningen har de inte nämnt något om fysisk aktivitet vilket är tråkigt....

Enkät B fråga 15. “Har du några andra tankar du vill delge kring dessa frågor?”

1	anonymous	Tycker ni valt ett bra område. Hoppas detta kan göra att lärande inom fysiska aktiviteter ökar på utbildningarna
2	anonymous	Nej.
3	anonymous	
4	anonymous	Nej
5	anonymous	Nej
6	anonymous	Mycket viktigt ämne, vill verkligen arbeta aktivt med fysiska och uppiggande inslag i min undervisning.
7	anonymous	Hur ska jag kunna svara på hur viktigt jag tycker det är med en fysioterapeut på skolan, när jag inte har en aning om vad den kan tillföra?
8	anonymous	Nej
9	anonymous	nej

10	anonymous	Nej
11	anonymous	
12	anonymous	Nej
13	anonymous	Nej
14	anonymous	Jag önskar att detta fick en större plats i utbildningen
15	anonymous	Nej
16	anonymous	Inga
17	anonymous	Nopp
18	anonymous	Nej.
19	anonymous	Gärna mer om hur vi som lärare får ett hållbart arbetssätt. Ställbara bänkar osv..
20	anonymous	Nej
21	anonymous	Nej
22	anonymous	.
23	anonymous	Hur når vi föräldrarna? Barn gör det som föräldrar gör. Det är inget problem att arbeta med barn vars föräldrar har sunda värderingar men hur når vi de föräldrar som på olika sätt motarbetar vår strävan till delaktighet och rörelse glädje. Eller föräldrar som pressar sitt barn till gränsen mot stress med för många aktiviteter och träningspass.
24	anonymous	Det vi har fått med oss från utbildningen från Stockholms universitet är vikten av att förlägga en del av undervisningen utomhus för då aktiveras andra delar av hjärnan som ökar elevernas lärande. Vi har även fått genomföra ett antal utomhuslektioner inom ämnena ma och no. Det här har gjort mig nyfiken och jag har självant läst på mer om ämnet och läst sommarkurs, men mer utbildning om ämnet borde alla få och inte bara vi som är intresserade av det.

25	anonymous	Nej
26	anonymous	Fixa så vi får in det i utbildningen, det behövs verkligen!!
27	anonymous	Nej
28	anonymous	Att fysisk aktivitet faktiskt resulterar i bättre skolprestationer. Superviktigt ämne då de flesta ungdomar/barn är besatta av sociala medier och spel vilket gör att de inte rör på sig lika mycket på fritiden!
29	anonymous	I de sammanhang fysisk aktivitet nämns i utbildningen, kanske mer uttryckt som rörelse, är i samtal om diagnoser och hur undervisningen ska anpassas för alla.
30	anonymous	Tips för fysisk aktivitet som lärare kan ge även om de ej är idrottslärare
31	anonymous	Personligen tycker jag att det största ansvaret ligger hos föräldrarna, men eftersom många inte tillåter/ger tillgång till att deras barn får utöva någon slags sport bör skolan ge denna möjlighet för att stödja dess demokratiska grund.
32	anonymous	att allt handlar om tid och hur tidsbegränsad allt och alla är. Hur ska mer fysisk aktivitet fås in? Jag är väldigt positivt till detta, men jag undrar bra hur kan man försöka göra detta mer storslaget så att skolorna verkligen förstår hur viktigt det är. Vad kan man dra ner på? Hur kan man rodda om? Vem kan man ställa mer krav på för att det ska finnas driv ute hos alla lärare att faktiskt skapa förutsättningar att eleverna även rör sig under andra ämnen. Det behövs nog mer utbildning, information och kanske få in detta som en del av värdegrunden för skolor? Intressant område och många frågor. Lycka till och hejja er!
33	anonymous	Det ingår inget i våran utb.
34	anonymous	Nej
35	anonymous	nej
36	anonymous	Nej
37	anonymous	
38	anonymous	Nej

39	anonymous	Jag har inget att tillägga.
40	anonymous	Nej
41	anonymous	tycker att det är otroligt viktigt med barns fysiska aktivitet, även under lektionstid.
42	anonymous	-
43	anonymous	Nej
44	anonymous	nej
45	anonymous	
46	anonymous	Nej
47	anonymous	Som student och blivande lärare tycker jag att det är orimligt att förvänta sig att barn och vuxna ska kunna sitta längre än ca 20-25 minuter och fokusera på en lektion. Det går inte att fokusera så länge innan hjärnan sakta men säkert kopplar bort. Jag tycker därför att det är otroligt viktigt att lärare får utbildning om hur man kan aktivera elever under dagen. Aktivitet är ofta både roligt och energigivande, vilket behövs i klassrummen.
48	anonymous	Fysisk aktivitet är viktigt för att eleven ska må bättre samt är det bevisat att elevens inlärningsförmåga blir bättre om vi inför små fysiska aktiviteter för eleverna under dagen