



Institutionen för hälsovetenskaper
Fysioterapeutprogrammet

Utbildningsprogram
i fysioterapi 180 hp

Examensarbete
15 hp
Våren 2021

**Idrottslärares arbete med fysisk aktivitet och uppfattningar om att ha en
fysioterapeut som resurs – en intervjustudie**

Författare

Elsa Lindman

Fysioterapeutprogrammet

Lunds universitet

elsa.lindman.3404@student.lu.se

Författare

Eszter Sibinger

Fysioterapeutprogrammet

Lunds universitet

eszter.sibinger.8040@student.lu.se

Handledare

Kjerstin Stigmar, biträdande lektor

Institutionen för hälsovetenskaper
Forskargruppen fysioterapi

kjerstin.stigmar@med.lu.se

Examinator

Caroline Larsson,
universitetsadjunkt

Institutionen för hälsovetenskaper
Forskargruppen fysioterapi

caroline.larsson@med.lu.se

Idrottslärares arbete med fysisk aktivitet och uppfattningar om att ha en fysioterapeut som resurs – en intervjustudie

Sammanfattning

Bakgrund: Undersökningar visar att ungdomars fysiska aktivitet minskar, samtidigt växer den upplevda ohälsan. Fysisk aktivitet har positiv effekt på hälsan, men skolidrotten räcker inte för eleverna för att nå upp i de rekommenderade doserna. Fysioterapeuternas professions- och fackförbund vill se fler fysioterapeuter inom skolan eftersom de besitter kunskap om den fysiska aktivitetens effekt på hälsan. De kan därmed vara en värdefull samarbetspartner till idrottsläraren som idag är ensam aktiv utförare inom detta område.

Syfte: Beskriva idrottslärares erfarenheter och uppfattningar om att arbeta med fysiska aktivitetsvanor bland högstadieelever samt deras syn på fysioterapeuter som en resurs för att främja fysisk aktivitet bland högstadieelever.

Metod: Åtta idrottslärare intervjuades och materialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys med en induktiv ansats.

Resultat: Data delades in i två ämnesområden: Idrottslärares erfarenheter och uppfattningar om att arbeta med fysiska aktivitetsvanor bland högstadieelever och Idrottslärares syn på fysioterapeuter som en resurs för att främja fysisk aktivitet bland högstadieelever. Tre kategorier identifierades i varje ämnesområde. Informanterna tog upp flera faktorer som påverkar arbetet med den fysiska aktivitetsnivån i skolan, både materiella förutsättningar samt personalresurser och dess färdigheter. Vuxna i skolan har en viktig roll i att motivera eleverna inte enbart på idrottslektionen utan även på fritiden, som till exempel under rasterna. Motivationen når fram bäst om det tar hänsyn till elevernas olikheter och personliga behov. Fysioterapeuten skulle kunna ha en del i skolans arbete med fysisk aktivitet, men det förefaller oklart hur detta skulle gå till i nuläget.

Konklusion: Informanterna svarade enhetligt att fler resurser behövs i skolan i syfte att arbeta med fysisk aktivitet, det efterfrågas dock inte fysioterapeuter specifikt vilket kan vara relaterat till begränsad kännedom om professionen.

Nyckelord

Fysioterapi, fysisk aktivitet, högstadium, idrott och hälsa, idrottslärare, skola

Physical education teachers' work with physical activity and their reflections on having a physiotherapist as a resource - an interview study

Abstract

Background: Research has shown that the level of physical activity among adolescents is decreasing, while experience of illness is increasing. Physical activity has a positive effect on health, however the volume of physical education provided in schools is insufficient to cover the dosage in accordance with the global and national recommendations. The Swedish Association of Physiotherapists has been advocating the presence of physiotherapists in schools referring to their extensive knowledge of positive health effects of physical activity. Hence, physiotherapists would be able to act as an ally to Physical education (PE) teachers, who manage this area in schools by themselves at the moment.

Purpose: To describe the experiences and reflections among PE teachers of working with physical activity habits among junior high school students (13-15 years), as well as their perceptions of physiotherapists as a resource to promote physical activity among adolescents.

Method: Eight PE teachers were interviewed and data was analyzed using qualitative content analysis with an inductive approach.

Results: Data was divided into two content areas: The experience and thoughts of Physical education teachers of working with physical activity habits among junior high school students and Physical education teachers' perception of physiotherapists as a resource to promote physical activity among junior high school students. Both content areas include three categories each. Several factors influencing the work with physical activity in schools were identified by the participants, both material and human resources, as well as the professional skills of the latter. Adults in schools have an essential role in motivating pupils not only during Physical education lessons but also in their free time, during recess for instance. Pupils are best motivated when their dissimilarities and personal needs are taken into consideration. Physiotherapists are equipped to participate in the tasks around physical activity, although the practicalities of the implementation are unclear at the moment.

Conclusion: The participants' answers corresponded regarding the importance of expanded resources to reach an optimal level of physical activity, however there was no mention of physiotherapists which can be related to a limited outsider knowledge of the profession.

Key words

Physiotherapy, physical activity, junior high school, Physical education, Physical education teacher, school

Innehåll

| | |
|--|-----------|
| Bakgrund | 1 |
| Barn och ungdomars växande ohälsa | 1 |
| Fysisk aktivitet och dess effekt på hälsa | 1 |
| Rekommendationer för fysisk aktivitet och utförande | 1 |
| Fysisk aktivitet i skolan | 2 |
| Idrott och hälsa i läroplanen | 2 |
| Idrottslektion - ett stressmoment? | 3 |
| Fysioterapeuter i skolan | 3 |
| Syfte | 4 |
| Metod | 4 |
| Studiedesign | 4 |
| Deltagare och urval | 4 |
| Genomförande | 4 |
| Analys | 4 |
| Resultat | 5 |
| Diskussion | 11 |
| Diskussion av vald metod | 11 |
| Diskussion av resultat | 13 |
| Etiskt ställningstagande | 16 |
| Fysioterapeutisk relevans | 16 |
| Konklusion | 16 |
| Referenser | 17 |
| Bilagor | 20 |
| Bilaga 1 - Kontaktbrev till rektorer | 20 |
| Bilaga 2 - Deltagarinformation och informerat samtycke | 21 |
| Bilaga 3 - Intervjuguide | 22 |

Bakgrund

Barn och ungdomars växande ohälsa

Enligt Folkhälsomyndighetens rapport ”Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18” ökar psykiska och somatiska besvär hos barn mellan 11 och 15 år (1). Detta har kunnat ses genom att självrapporterad allmän hälsa sjunker, psykiska besvär såsom nedstämdhet, irritation, nervositet och sömnsvårigheter ökar, även somatiska besvär i form av huvudvärk, magont, ryggont, och yrsel ökar.

Fysisk aktivitet och dess effekt på hälsa

Enligt WHO (World Health Organization) så innebär fysisk aktivitet all rörelse som ökar energiförbrukningen jämfört med den förbrukning man har när man är i vila (2). Fysisk aktivitet behöver alltså inte betyda någon hög intensitet, utan egentligen bara att man inte är stilla. Enligt WHO är fysisk inaktivitet den fjärde största risken för dödsfall i världen (2).

Forskning har visat att fysisk aktivitet kan, förutom att öka muskelomfång och styrka, (8) sänka blodfetter, blodtryck och risken för diabetes vilket leder till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar (9). Vidare minskar fysisk aktivitet inflammatoriska processer (10) och leder till ökad volym av hippocampus, vilket är positivt för minnet (11). Dessutom visar fysisk aktivitet ofta färre biverkningar än andra interventioner som läkemedel och operationer (12). Det har visats i flera studier att aerobisk fysisk aktivitet och skolbaserad fysisk aktivitet har positiv effekt på kondition, kognition, akademisk prestation och psykiskt välmående (3-6). Det finns också forskning som visar på att fysisk aktivitet i skolan kan påverka barnens fysiska aktivitetsnivå och hälsa positivt (7).

Rekommendationer för fysisk aktivitet och utförande

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet som skrivit FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) och WHO rekommenderar att barn mellan sex och 17 år är fysiskt aktiva minst 60 minuter om dagen på måttlig till hög intensitet (13,14). Dessutom rekommenderas muskelstärkande aktivitet tre gånger per vecka. För vuxna rekommenderas pulshöjande aktivitet i 150 till 300 minuter på måttlig intensitet eller 75 till 100 minuter på hög intensitet. Detta innebär tio till 40 minuter om dagen. Utöver den tiden rekommenderas muskelstärkande aktivitet två gånger i veckan och att undvika stillasittande så mycket som möjligt.

De vanligaste aktiviteterna på idrottslektionen i svenska skolor är bollspel, styrke- och konditionsträning, orientering, dans, gymnastik och olika lekar (15). I en interventionsstudie vars syfte var att främja fysisk aktivitet hos barn i låg- och mellanstadiet fick ett antal skolor hjälp av lokala idrottsföreningar (6). Idrottsledarna besökte skolorna två gånger i veckan. Syftet var att engagera barnen i lekfull, icke-tävlingsinriktad fysisk aktivitet och dessa aktiviteter var obligatoriska för alla barn. Dessutom erbjöd föreningarna frivillig idrottsaktivitet utanför skolan, till exempel fotboll och olika lek under påsklovet. Studien visade att elevernas fysiska aktivitetsnivå under skoldagen ökade tack vare interventionen med skolbaserad fysisk aktivitet, vilket bidrog till förbättrad akademisk prestation.

En rapport av Folkhälsomyndigheten redovisar att skolbarn rör sig för lite och att den fysiska aktiviteten minskar med åldern efter det att man fyllt elva år (16). I rapporten kan man läsa att skoldagen står för i genomsnitt 35 procent av veckans fysiska aktivitet på måttlig och hög nivå för barn i åldrarna elva, 13 och 15 år. Livsmedelsverkets undersökning bland 3000 ungdomar i årskurs fem, åtta och gymnasieskola årskurs två visar att endast 43 procent av killar och 23 procent av tjejer uppnår rekommendationen att röra på sig 60 minuter per dag (17).

Enligt Matton et al. är det viktigt att lägga en grund för fysisk aktivitet under ungdomsåren då detta mönster ofta upprepas senare i vuxen ålder (18).

Fysisk aktivitet i skolan

Idrott och hälsa i läroplanen

I läroplanen för idrott och hälsa i grundskolan står det att:

“Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva [...] Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande [...] Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga.” (19). Alla elever ska kunna vara delaktiga och det är viktigt att ta hänsyn till elevernas olika förutsättningar såsom funktionsvariationer, bakgrund och vanor kring fysisk aktivitet.

Kursplanens centrala innehåll erbjuder lärarna ett vägledande underlag för att kunna utforma undervisningen på bästa sättet och stödja elevernas kunskapsutveckling i enlighet med syftet.

Skolförordningen föreskriver totalt 600 timmar i ämnet idrott och hälsa i grundskolan, av vilket 140, 180 och 280 timmar läggs på låg-, mellan- respektive högstadiet (20). Detta motsvarar två timmar per vecka i högstadiet. Skolan har möjlighet att minska antalet timmar per ämne med högst 20 procent. Skolverket anser att ökade antal idrottslektioner är en viktig hälsofråga och vill att eleverna ska få röra sig mer (21). Barn i lägre årskurser rör sig spontant mer och stillasittandet ökar med åldern, samtidigt är idrottslektionerna för en del det enda tillfället de är fysiskt aktiva och många slutar med föreningsidrott i denna ålder.

Enligt skollagen är det endast legitimerade lärare med behörighet inom ämnet som får undervisa (22). Den legitimerade idrottsläraren är ansvarig för elevernas undervisning i ämnet idrott och hälsa samt att läroplanen följs. Lärarna ska se till att alla elever med hänsyn till individuella skillnader ges möjlighet till att delta i aktiviteter och stärka sina förmågor (19). Richardson menar i sin doktorsavhandling att det finns ett starkt samband mellan lärarens kvalifikationer och elevernas resultat (23). Kvalifikationer kan innebära både rätt utbildning och erfarenheter av undervisning i ämnet. Enligt Skolverkets statistik från läsåret 19/20 var cirka 80% av idrottslärarna i grundskolan behöriga i ämnet idrott och hälsa (24).

Idrott är inte alltid prioriterat i skolan. Fröberg et al. rapporterade att ungefär 13 procent av idrottslektioner ställs in på grund av andra skolaktiviteter och enbart 25-29 procent av idrottslektionerna består av aktivitet på måttlig till hög intensitet (15). Resterande tid ägnas åt aktiviteter med lägre intensitet, exempelvis dans, förklaring av uppgifter samt teori. Enligt läroplanen är det primära syftet med idrottslektionerna dock inte enbart att bidra till att samla

ihop fysisk aktivitet utan att bekanta eleverna med diverse former av rörelseglädje som sedan spiller över till fritiden (19).

Idrottslektion - ett stressmoment?

För en del barn och ungdomar är skolan det enda sammanhanget där de deltar i givande fysisk aktivitet (6). Samtidigt rapporterar Koekoek et al. att idrottslektioner, i motsats till andra ämnen, är en demonstration av färdigheter inför kamraterna (25). Eleverna tvingas därför att handskas med sina känslor kring vad de andra eleverna har för åsikter och hur andra ser på dem.

En enkätundersökning bland svenska niondeklassare visade att fem till tio procent av eleverna hade negativa upplevelser i samband med idrottslektioner (känner sig klumpig, underlägsen, rädd eller utanför) (26). Ännu fler upplevde det som jobbigt att byta om inför andra (tio procent av tjejerna och 17 procent av killarna). Det var betydligt fler tjejer som uppgav att de är inaktiva, men deltar på lektionerna (elva procent respektive fyra procent av killarna) och killar ansträngde sig oftare till den grad att de blev andfådda och svettiga (68 procent respektive 46 procent av tjejerna).

Fysioterapeuter i skolan

Fysioterapeuternas professions- och fackförbund uppger att det viktigaste av en fysioterapeuts uppdrag är att främja hälsa och anpassa fysisk aktivitet till personens egen förmåga och vilja (27). Fysioterapeuter jobbar i olika instanser inom sjukvården, kommunal omsorg och i vissa fall inom skolor. I nuläget finns det inget lagstadgat krav att det ska finnas en fysioterapeut kopplad till skolan (22). Förbundet Fysioterapeuterna yrkar på en förändring i skollagen (28). Huvudmannen för grundskolan, i de flesta fallen kommunen, kan däremot själva avgöra om de vill anställa en fysioterapeut till elevhälsoteamet (29).

Även om det inte finns forskning som belägger skolfysioterapeuters effekt på elevernas hälsa i samband med fysisk aktivitet, finns flera exempel på att fysioterapeuter kan bli en värdefull resurs på skolan (30,31). En tidigare kandidatuppsats med intervjuer av elevhälsoteam kom fram till att det finns ett positivt intresse för fysioterapeuter i skolan (32). De nämner dock hinder som ekonomi och nuvarande lagstiftning.

I en annan uppsats gjordes enkätundersökning bland idrottslärare om hur de samarbetar med fysioterapeuter (då sjukgymnaster) och de områden där de ville ha ökat samarbete (33). De områden flest idrottslärare önskade ökat samarbete inom var idrottsskador, motoriska svårigheter samt övervikt. Visst intresse fanns även inom områden som bristande motivation och ryggvärk.

Idrottsläraren är den som i huvudsak jobbar med fysisk aktivitet i skolan, även om fysioterapeuter också har stor kompetens inom området. I Sverige finns väldigt få fysioterapeuter inom skolan, källor tyder dock på att det skulle kunna ge en positiv effekt på elevernas aktivitetsvanor (30,31). Vad gäller samarbetet kring fysisk aktivitet uppstår frågan om hur de två yrkesrollerna skulle kunna samarbeta för ökad elevhälsa. Det är viktigt att utforska gränslinjen mellan de två yrkesrollerna för att kunna skapa synergi och undvika konkurrens. Därför är det intressant att undersöka idrottslärarnas tankar kring fysisk aktivitet och eventuellt samarbete med fysioterapeut.

Syfte

Beskriva idrottslärares erfarenheter och uppfattningar om att arbeta med fysiska aktivitetsvanor bland högstadieelever samt deras syn på fysioterapeuter som en resurs för att främja fysisk aktivitet bland högstadieelever.

Metod

Studiedesign

Intervjustudie med stöd av en semistrukturerad intervjuguide.

Deltagare och urval

Alla rektorer i kommunala högstadium i Skåne och Halland kontaktades via mail, se bilaga 1, även rektorer i Blekinge och Kronoberg kontaktades, totalt 216 rektorer. Potentiella skolor identifierades via kommunernas hemsidor, där vi säkerställde att de hade högstadium och inte är endast hade särskoleklasser. Rektorer på skolor där det redan fanns en fysioterapeut kopplad till verksamheten och skolor med enbart särskoleklasser tillfrågades inte om medverkan, vilket var totalt 20 skolor. Rektorerna tillfrågades om idrottslärares på skolan kunde delta i en intervjustudie, godkänna idrottslärares medverkan samt ge oss kontaktuppgifter till de berörda lärarna. Av 216 utsända mail svarade 138 inte alls och 48 tackade nej. Övriga 30 vidarebefordrade vår information till idrottslärares, 18 av dessa fick vi inget svar från. Tretton idrottslärare tackade ja, en föll bort på grund av sjukdom, en utan angiven anledning. Vår målsättning var att intervjua 8 personer. Tre tackade vi nej till eftersom vi redan uppnått önskat antal intervjuer.

Intervjuerna genomfördes med åtta stycken legitimerade idrottslärare från sju olika skolor. Deltagarna fick muntlig och skriftlig information om studien och deltog efter informerat samtycke (bilaga 2). För att delta i studien skulle idrottslärares vara verksam vid en kommunal högstadieskola i södra Sverige, ha arbetat minst sex månader på skolan och vara legitimerad idrottslärare samt kunna förstå och uttrycka sig på svenska.

Genomförande

För att säkerställa att alla fick svara på samma frågor förbereddes en intervjuguide bestående av öppna frågor så det fanns utrymme för följdfrågor (34). Intervjufrågorna redovisas i intervjuguiden i bilaga 3. En provintervju gjordes för att säkerställa att intervjufrågorna var begripliga. Under provintervjun kom liknande svar på två frågor som därför reviderades och särskildes ytterligare. Någon fråga ströks då den inte ansågs vara relevant för studiens syfte.

Idrottslärares erbjöds möte på Zoom eller fysiskt möte på arbetsplatsen. Intervjuerna spelades in på dator.

De första två intervjuerna genomfördes på plats i respektive skola, resterande gjordes via Zoom, alla genomfördes under veckorna 43 till 46 år 2020.

Analys

För analysering av insamlad data användes kvalitativ innehållsanalys med induktiv ansats (34). Det skriftliga materialet oidentifierades för att ingen enskild deltagare eller skola skulle

kunna identifieras. Transkriberingen av fem intervjuer gjordes av EL och tre intervjuer transkriberades av ES. Den andra författaren reviderade de intervjuer som hon inte transkriberat genom att lyssna samtidigt som den transkriberade intervjun lästes.

Analysen av materialet skedde med kvalitativ innehållsanalys. Analysen följde Graneheim och Lundman, 2004 (35). Hela intervjuerna utgjorde analysenhet. Författarna läste var för sig intervjuerna och markerade förslag till meningsbärande enheter, dessa granskades tillsammans och sammanställdes i en lista. Kondensering av meningsbärande enheter och koder gjordes gemensamt. Koderna delades upp i syftets två ämnesområden;

1. Idrottslärares erfarenheter och uppfattningar om att arbeta med fysiska aktivitetsvanor bland högstadieelever
2. Idrottslärares syn på fysioterapeuter som en resurs för att främja fysisk aktivitet bland högstadieelever

Kategorier skapades baserat på koderna i respektive ämnesområde. Dessa presenteras i resultatet. Exempel på analysprocessen finns i figur 1.

| Meningsbärande enhet | Kondenserin g | Kod | Kategori |
|--|--|--|--|
| Annars tycker jag att ämnet ska vara fysiskt. Det är...man kan blanda i ganska mycket teori i idrotten men jag väljer att portionera ut det ganska sparsamt och så har jag det som ett fysiskt ämne. | Tycker att ämnet ska vara fysiskt. | Vikt vid fysisk aktivitet | Vikten av att skapa motivation och lust bland eleverna |
| ...det är klart att såna saker också spelar roll men jag tror i grund och botten att man kan ju påverka mycket mycket mer än vad många ger sken av idag. | I grund och botten kan man påverka mycket. | Mycket går att påverka | Organisatoriska förutsättningar påverkar arbetet |
| Ehm, för att ni sitter ju också med spetskompetens liksom, vad är det för brister barn har idag, vad är det som, vad, är dom svaga i ryggen, i magen eller vad är det vi behöver öva upp. | Fysioterapeut kan uppmärksamma brister | Fysioterapeut kan uppmärksamma brister | Fysioterapeut har annan kompetens än idrottslärares |

Figur 1. Exempel på analys.

Resultat

Resultaten presenteras i två ämnesområden med tre kategorier vardera. Detta redovisas i figur 2.

| Idrottslärares erfarenheter och uppfattningar om att arbeta med fysiska aktivitetsvanor bland högstadieelever | Idrottslärares syn på fysioterapeuter som en resurs för att främja fysisk aktivitet bland högstadieelever |
|--|--|
| <u>Organisatoriska förutsättningar påverkar arbetet</u> | <u>Ju fler vuxna med olika kompetenser desto bättre</u> |
| <u>Alla inblandade aktörer påverkar arbetet</u> | <u>Fysioterapeut har annan kompetens än idrottslärares</u> |
| <u>Vikten av att skapa motivation och lust bland eleverna</u> | <u>Viktigt att specificera fysioterapeutens uppgifter och skapa en struktur för samverkan</u> |

Figur 2. Resultat presenterat som ämnesområden och kategorier.

Idrottslärares erfarenheter och uppfattningar om att arbeta med fysiska aktivitetsvanor bland högstadieelever

Organisatoriska förutsättningar påverkar arbetet

Samtliga deltagare uppgav flera olika organisatoriska aspekter som påverkar arbetet med fysisk aktivitet inom skolan. Dessa är utrymmen, ekonomi, tidsbrist, splittring och läroplanen.

Idrott och hälsa är ett ämne som kräver vissa faciliteter såsom idrottshall, omklädningsrum och simhallar. Brist på utrymmen nämns som ett hinder för mer fysisk aktivitet, det finns dock exempel på att undervisa utomhus som ett alternativ, men omklädningsrum behövs ändå. Ekonomi är en utmaning för att få till en bra inne- och utemiljö. Ekonomin står också i vägen för ytterligare kompetensutveckling för lärarna som uttryckligen önskar mer av detta.

Eleverna i högstadiet har tre lektioner per vecka, vilket inte räcker för att uppnå de 60 minuter om dagen som är rekommenderat. Oftast är en av lektionerna kort (40 minuter), vilket gör det svårt att hinna med planerad aktivitet. Idrottslärarna önskar mer fysisk aktivitet i skolan, vissa har icke betygsgrundande pass med pulshöjande aktivitet, så kallat PULS-pass för att öka den fysiska aktiviteten, men de är svåra att lägga in i schemat med salar och personal.

Alla informanterna följer kursplanen som innehåller många undervisningsmoment, dessa ska inte bara hinnas med, utan man ska även kunna utveckla förmågorna med tiden. Inläringen gynnas av längre projekt kring ett område men tar mycket tid och flera veckor kan gå åt, vilket innebär mindre tid för att testa olika aktiviteter. Utöver detta ska man också hinna med att fånga alla elevers intresse. Idrottslärarna gör mycket själva och splittras mellan många olika uppgifter, de önskar att kunna lägga mer tid på att vara med eleverna. Många har även svårt att hinna med planering inför större projekt då de flesta inte har någon schemalagd planering tillsammans med andra idrottslärare. Det gäller att hitta en balans mellan de olika delarna i läroplanens centrala innehåll för att undervisningen ska spegla helheten i ämnet.

Informanterna uttrycker både positiva och negativa aspekter av den nya läroplanen, vissa känner sig begränsade och andra känner att de fått mer utrymme till att inkludera fler elever. De nämner också att de upplever en stor skillnad i vilka krav som gäller mellan mellanstadium och högstadium, det kan vara svårt för eleverna att det blir mer specifikt och kunskapsinriktat.

“För man, jag känner litegrann att jag har massa idéer vad jag skulle vilja göra, men då känner jag att jag ofta blir begränsad av hur kunskapskrav och hur läroplanerna ser ut, det tvingar mig att jobba lite, lite granna utanför det så att säga.”

“Hade man haft lite bättre tid så hade jag ju önskat att man på något sätt hade som vissa skolor har infört en... Innan skolan börjar så börjar man med en fysisk aktivitet, kanske rent av bjuder på någon liten frukost efteråt eller nånting liksom. I min värld så tror jag det hade varit väldigt utvecklande för... ja det är nog den grejen jag funderar mest på. För att det hade nog utvecklats skolan och eleverna mest, det tror jag.”

Alla inblandade aktörer påverkar arbetet

I skolans värld är personerna i skolan en viktig faktor. Lärarkåren, elever och annan personal har inflytande på hur undervisningens innehåll blir. Det är därför av stor vikt att man går in med rätt inställning och siktar på att fånga upp alla elever.

Idrottslärares inställning till ämnet kan skapa grundläggande förutsättningar, det är viktigt att älska sitt ämne och att ha en bred kunskapsbas. Flera av informanterna beskrev ledarskapet som den viktigaste kompetensen, även kunskap och pedagogisk kompetens var viktigt. Den sociala kompetensen, att kunna bygga relationer och kunna skifta i känslor mellan olika situationer lyftes upp av flera informanter som en central kvalitet. Att vara flera idrottslärare av olika kön uppges vara en fördel för att kunna möta fler elever.

Ämneskompetens och rutin anses vara något som kommer med tid och många av omständigheterna tycks gå tycks gå att påverka, vilket ställer krav på personligheten. Detta kräver också ett flexibelt förhållningssätt, samt att man ska våga rannsaka sig själv och inse om något inte fungerar. Reflektionsarbete kan det vara brist på i yrket, menar en deltagare. Möjlighet till ytterligare kompetensutveckling inom den praktiska kunskapen önskas i form av att till exempel kunna delta på fortbildningsevenemang.

Informanterna tyckte att det finns en förenklad syn kring ämnet idrott och hälsa inom skolan, som delvis grundas i bristande kunskap kring fysisk aktivitet. Detta speglas i att både fysisk aktivitet och idrottslärares ämnesspecifika kompetensutveckling nedprioriteras.

Även om en kurator förespråkar fysisk aktivitet arbetar inte elevhälsoteamet strukturerat med fysisk aktivitet i relation till allmän hälsa. Informanterna upplever att personalen är överbelastad och att elevhälsoteamet enbart hinner jobba med individuella fall, det finns inget strukturerat samarbete för större grupp. Hälsosamtal sköts av skolsköterskan, idrottslärares har inget större inflytande i detta.

Vuxnas inställning till fysisk aktivitet skickar en signal till eleverna och påverkar deras val. Här spelar även vårdnadshavare en stor roll, de kan vara en positiv förebild inom fysisk aktivitet. Vissa föräldrar kan upplevas som besvärliga, till exempel komma med synpunkter eller motsätta sig utökad teori i idrottsämnet.

Informanterna berättade att eleverna har olika bakgrund och olika fysiska förutsättningar, det förekommer även stora ytteligheter i fysisk aktivitetsnivå. Detta leder till olikheter bland eleverna, det finns olika avvikelser, många elever har problem i form av smärta och dålig motorik. Det är många som behöver fångas upp. Vissa elever är svårmotiverade och vill inte delta, i bakgrunden kan det finnas otrygghet, hög tröskel till fysisk aktivitet och kulturella skillnader. Det är dock stora skillnader i vilka grupper idrottslärarna har svårt att nå fram till, det är oftast lättare att nå redan intresserade och aktiva.

“Jag tänker att det faktiskt är ledarskap, framför allt. För att kunna leda en grupp i rörlig miljö.”

“Men det är väl... Dels är det väl elevernas erfarenheter, alltså många elever är ju som sagt aktiva och har idrottat hela sina liv. Sen har vi elever som samtidigt aldrig har varit i kontakt med idrott nästan, förutom i skolan då liksom.”

Vikten av att skapa motivation och lust bland eleverna

För en långsiktig inläring och överförbarhet av kunskapen är det viktigt att undervisningen bygger på motivation och skapar vanor.

Alla informanterna uttryckte en strävan efter att skapa positiva vanor kring fysisk aktivitet för framtiden. De arbetar för att öka medvetenhet och förståelse och att ge eleverna verktyg för att kunna överföra ämnesspecifika kunskaper till fritiden och lära sig att träna på egen hand. Detta gör de bland annat genom att lära ut enkla övningar som eleverna kan ta med sig. Kontinuitet skapar förståelse och det är många som arbetar med längre projekt där de även engagerar föräldrarna.

Att vara fysiskt aktiv på sin fritid kan även bygga självförtroende och göra det lättare att vara delaktig i skolidrotten enligt informanterna. Fastän strukturerad fysisk aktivitet på fritiden ökar aktiviteten på idrotten, kan det finnas en viss konflikt mellan förenings- och skolidrott. Eleverna kan ha en bild av idrott och hälsa som inte stämmer överens med det de möter i skolan. Eftersom det är så vanligt att man tränar bollsport på fritiden är det många av idrottslärarna som menar att detta bör få mindre utrymme i skolidrotten som har ett annat syfte än föreningsidrott. Meningarna skiljer sig åt i hur de tyckte att de lyckas med att få eleverna mer aktiva på fritiden. Vissa tyckte att arbetet i skolan absolut spiller över på fritiden medan någon menar att de “misslyckas kapitalt”. Många önskade någon form av länk mellan skolan och fritiden där det finns möjlighet till aktivitet. Det fanns många idéer om hur detta skulle kunna fungera, dels genom PULS-pass, erbjuda fysisk aktivitet utan betyg och att hjälpa till med att slussa vidare till olika idrottsföreningar. Informanterna berättade även om att de upplever att färre är aktiva på fritiden, vilket kan bero på socioekonomiska faktorer och att det finns litet utbud på vissa orter.

Enligt informanterna är den allmänna tendensen att fysisk aktivitet under rasterna minskar betydligt i högstadiet, många skolor tillåter mobiler i högstadiet vilket bidrar till ökat stillasittande. Det är stor skillnad mellan skolorna i detta avseende, vissa har mobilfri skola. Dessutom upplevdes eleverna i de skolor som satsat på utemiljö mer aktiva på rasterna. Det fanns olika erfarenheter av personal på rasterna, någon skola hade testat i projektform, men misslyckats. Andra hade flera aktiva vuxna ute på skolgården och upplevde att det aktiverar barnen ytterligare. Någon önskade också personal som tar ansvar som rastvärd. Ett annat förslag var att man ordnar uppstyrda aktiviteter på rasterna, på så sätt skulle eleverna kunna träffa andra klasser och aktiviteten på de dagarna eleverna inte har idrott kan öka.

Informanterna menade att för att lyckas med undervisningen är det centralt att ha motiverade elever. Många tyckte att ett bra sätt att skapa goda förutsättningar går genom glädje och lustfylld aktivitet. Elevernas intresse styr och de kan påverka innehållet till viss del, de erbjuds alternativ och ges möjlighet att testa på olika aktiviteter. Enligt informanterna är det viktigt att inkludera alla och få alla att bli sedda, vissa behöver bli bekräftade. Att hitta olika vägar som funkar för olika elever och fånga upp de som har speciella behov. Ett bra sätt är att dela upp klassen på olika aktiviteter och jobba i mindre grupper eller till och med på individnivå när det behövs. Det förekommer en del anpassningar i form av alternativa övningar för att bemöta elevernas specifika behov. Samtidigt kan det vara svårt att erbjuda en högre nivå för de som skulle behöva det. Någon informant gjorde inga anpassningar utan satsar på att göra det tråkigt att inte delta. En annan väg kan vara att ha två klasser samtidigt, detta gör att man kan vara två lärare samtidigt och på så sätt få nya perspektiv. Det gör också att man kan erbjuda fler aktivitetsalternativ till eleverna. Även kontinuitet kan höja intresset eftersom de får en ökad förståelse och presterar bättre. Fler lektioner i veckan verkar öka deltagandet och det är även viktigt att spendera tid med eleverna utanför idrottslektionerna. Inom professionen är det viktigt att ha ett likvärdigt synsätt och att sträva efter att alla ska få samma undervisning.

Majoriteten av informanterna lade vikten på fysisk aktivitet och hade korta stunder med teori, vilket tycks uppskattas av de flesta eleverna. Informanterna upplevde att den teoretiska kunskapen inte alltid överförs till praktiken och de menar att man redan har många teoretiska ämnen i skolan. Samtidigt fanns det de som ser teorin som en alternativ ingång för de elever som har svårare för det fysiska. Teorin kan också vara ett sätt att öka medvetenheten genom att man har teorin som underlag och kopplar ihop de praktiska och teoretiska momenten. Vissa elever kan också bli inspirerade till att vara mer fysiskt aktiva.

Informanterna upplevde att den psykiska ohälsan ökar bland eleverna, flera av dessa elever deltar inte på idrotten då den upplevs jobbig. Detta beslut tas av rektorn samt vårdnadshavare, idrottsläraren ges inget utrymme i denna diskussion. Idrottslärarna var eniga om att man mår bra av fysisk aktivitet och skulle hellre se att elever med olika besvär erbjuds anpassad fysisk aktivitet. En informant hade visat intresse för preventivt arbete och ansökt om att få träning på recept för vissa elever, men fått avslag. Kunskapen om den fysiska aktivitetens påverkan på psykisk ohälsa verkar variera och vissa deltagare upplevde att andra vuxna i skolan inte tycker att det har i skolan att göra.

“Därför blev jag glad när de gjorde om den nya läroplanen gav då utrymme för teori för att det fångar upp den elevhalvan som kanske inte är så stark fysiskt, har kanske svårare för den fysiska delen, tycker att kanske den är...det är jobbigt att ta med sig grejer, kanske mycket inaktiv men är jätteduktig teoretiskt. Liksom får dom möjlighet att glänsa på den andra biten i idrotten vilket gör att de i det stora hela så får alla möjlighet att på olika vis visa att ”amen jag förstår ändå värdet av det här”

“Förhoppningsvis så påverkar man ju dem i positiv riktning men jag tror också att det är...att det är väldigt svårt, att det behövs någon form av länk däremellan. Vi jobbar med olika saker här och kan inspirera dem och ge dem mer kunskap om kroppen och sånt men sedan steget till att de ska göra det sedan utanför skolan är rätt stort. Och där den länken där emellan liksom att få dem att börja träna mer på egen hand eller inom förening eller nåt sånt, där kan jag känna att där finns en brist i dem.”

Idrottslärares syn på fysioterapeuter som en resurs för att främja fysisk aktivitet bland högstadiel elever

Ju fler vuxna med olika kompetenser desto bättre

Flera deltagare upplever att eleverna behöver mer vuxenkontakt förutom ämnesläraren, det är brist på vuxna i skolan. Ju fler vuxna som omger barnen desto bättre eftersom alla bidrar med sin kompetens, detta skapar mångsidighet, mer arbetskraft behövs för att kunna bemöta elever med speciella behov. I idrottsämnet kan det vara fördelaktigt att hämta in specifik kompetens inom vissa områden, vissa skolor har egna lösningar på personalresurser. Någon har en elevsamordnare som kan hjälpa till, någon har hjälp av en hälsocoach utanför skolan för att stötta vissa elever. En annan har aktivitetskoordinator som finns för elever i låg- och mellanstadiet under rasterna och hade gärna sett samma även i högstadiet.

Många skolor kämpar med personalbrist och överbelastad personal, därför önskas mer arbetskraft och det är viktigt att man utnyttjar de resurser som finns. Även om det var få som spontant efterfrågade en fysioterapeut så var inställningen till att ha en fysioterapeut och mer fysiska inslag i elevhälsoteamet positiv. Idrottslärarna kan tänka sig att samarbeta med en fysioterapeut på vissa arbetsområden, bolla idéer och kunna lägga över en del arbete. Skolsköterskan är den som tar hand om akuta skador och flera deltagare uppger att skolsköterskan blir belastad där en fysioterapeut i stället skulle kunna göra jobbet.

“Och då tänker jag många gånger att den som blir lastad när en fysioterapeut inte finns i närheten det är ju skolsköterskan...som många gånger behöver göra annat...”

“Nu får man ju kringpersoner kring elever när dom totalt flippar ur, annars så finns dom ju inte.”

Fysioterapeut har annan kompetens än idrottsläraren

Fysioterapeuter anses besitta en annan kunskap och kompetens än idrottsläraren, som exempel nämndes kompetens kring funktionsvariationer, fånga upp elever med stödbehov, uppmärksamma brister och identifiera utvecklingsområden.

Fysioterapeuten skulle kunna jobba med eleverna i små grupper för att alla ska bli sedda, ge specifika övningar eller individuell vägledning vid behov. Det gäller inte bara elever med svårigheter, utan även de som behöver större utmaning.

Någon vill ha tips på hur man arbetar preventivt med ergonomi och motorik samt få tips på tillämpning i praktiken. Teori är något som idrottslärarna kan tänka sig delegera vissa delar av till en fysioterapeut. En idé är också att fysioterapeuten kan hålla i en grupp på elevens val.

I och med att mental träning ingår i det centrala innehållet ser en deltagare att man inom det området skulle kunna ta hjälp av en fysioterapeut. Några idrottslärare har positiva erfarenheter av att eleverna går privat till en fysioterapeut och att de då får övningar de kan utföra på idrotten.

“Men samtidigt inte bara att det blir det här låga att man också har chans att gå på djupet med de barnen som faktiskt skulle behöva det. Men det hade ju varit...alltså det är jättebra så så att också kunna lyfta ut elever under vissa perioder och ha en annan typ av träning som kan gynna dem väldigt mycket sedan framöver. Man får den hjälpen och stötningen tidigt så skulle man ju kunna nå mycket mycket högre nivå...sedan som ung och som vuxen sedan.”

Viktigt att specificera fysioterapeutens uppgifter och skapa en struktur för samverkan

Det framgår av intervjuerna att uppfattningen kring vad en fysioterapeut gör är något oklar.

En deltagare vet inte vad en fysioterapeut skulle kunna göra i elevhälsoteamet.

Fysioterapeuten anses komma från idrottens värld, detta ses som en utmaning i samarbetet med skolans värld. Därför blir det viktigt att hitta tydliga strukturer hur en fysioterapeut skulle kunna ingå i elevhälsoteamet och samarbeta med idrottslärarna. Det är också svårt att få resurser till skolan vilket kräver en grundlig motivering för fysioterapeuten i skolans värld.

“Det tror jag om man hittar bra strukturer för det skulle kunna fungera så tror jag det hade varit...att det hade varit bra ja...”

Diskussion

I denna studie fann vi att informanternas uppfattningar och erfarenheter är att det finns flera faktorer som påverkar hur de arbetar med fysisk aktivitet. Dels finns det de organisatoriska där materiella förutsättningar som utrymmen, ekonomi och scheman samt styrdokument ingår. Dessutom finns det många personliga aspekter i arbetet. Lärarens inställning och personlighet påverkar hur denne implementerar läroplanen praktiskt och når fram med sitt budskap till eleverna. Övrig personal på skolan kan också ha både positiv och negativ inverkan på elevernas fysiska aktivitetsnivå. Även elevernas inställning till idrotten påverkar och det finns stora skillnader i deras motivation.

Just motivationen är viktig att jobba med hos eleverna för att skapa förutsättningar för ökad fysisk aktivitet. Detta skulle till exempel kunna göras med hjälp av någon sorts bro mellan skolan och fritiden. Här kan rastaktiviteter med motiverande lärare vara ett sätt att jobba. Det kan också vara viktigt att göra anpassningar i undervisningen för att alla ska kunna delta, några menar också att teori kan motivera vissa elever. De elever med psykisk ohälsa behöver man jobba med för att få med dem på idrotten.

Många menar att ju fler vuxna med olika kompetenser i skolan, desto bättre. Här kan fysioterapeuten vara en av de kompetenserna, men man frågar inte specifikt efter det. Kunskapen om vad en fysioterapeut kan göra verkar vara bristfällig och det här behöver man jobba med för att ett eventuellt samarbete ska fungera.

Diskussion av vald metod

Processen började med en projektplan som utvecklades till en bakgrund samt en metod för urval och utförandet av intervjuerna. På grund av svårigheter med att få tillräckligt med informanter förändrades metoden något under tiden, vilket inte var önskvärt men nödvändigt. Projektplanen godkändes av handledaren och sedan skapades kontaktbrev, information till rektorer och idrottslärare, och intervjuguide, även detta godkändes av handledaren för att säkerställa kvaliteten.

Rekryteringen skedde med bekvämlighetsurval. Potentiell risk för liten variation (34) eliminerades till viss del genom att kontakta alla relevanta högstadier på ett stort område. Det finns dock en viss bias med tanke på att de som ställde upp antagligen tycker att ämnet är viktigt. Detta kunde ha motarbetats via avsiktligt urval, däremot kräver det betydligt större insatser att genomföra det på ett objektiva sätt och hitta adekvata deltagare. Alternativet snöbollsurval hade däremot förmodligen gett ännu mindre varierat urval.

När inklusionskriterierna bestämdes valdes särskolor och skolor med anställda fysioterapeuter bort. Detta på grund av att särskolornas elever har ett annat behov av resurser. Att skolor med skolfysioterapeut valdes bort grundas i att vi ville undersöka inställningen hos de idrottslärare som inte har fysioterapeut som en del av elevhälsoteamet eftersom det speglar de flesta skolorna i Sverige. Med tanke på det stora antalet rektorer som mailades och hur få idrottslärare vi fick kontakt med kan man dra slutsatsen att de som tackat ja måste vara intresserade av ämnet.

Genom att ha tydliga urvalskriterier har vi ökat överförbarheten, vi har dock medvetet valt bort att presentera skolornas socioekonomiska bakgrund för att vi inte anser att det skulle vara förenligt med studiens syfte.

Intervjuguiden utvecklades utifrån syftet och utgjordes av öppna frågor, den reviderades också efter en provintervju för att tydligare korrelera med syftet. De öppna frågorna syftar till att inte vara ledande som samtalsledare och istället låta den intervjuade uttrycka helt sina egna åsikter utan att påverkas av författarnas egna föreställningar. Trots intervjuguiden blev följdfrågorna ibland ledande, något som skulle kunnat arbetats bort med större erfarenhet.

Förutom de första två intervjuerna, då vi träffade idrottslärarna på plats i respektive skolor, genomfördes resterande möten via Zoom. Onlinemöten medförde mycket tekniska problem såsom problem med ljud och svårigheter att koppla upp, detta ledde till stressmoment och påverkade intervjukvaliteten till en viss grad. Kommunikationen blev sämre vilket resulterade i att vi avstod från att ställa följdfrågor vid vissa tillfällen.

Fysiskt besök gjorde att vi fick en uppfattning av själva miljön och vi blev mer närvarande i situationen, vilket blev lidande när vi satt framför skärmen hemma själva. Samtidigt medför uppfattningen om miljön extra information som kan påverka objektiviteten, därför kan de första två intervjuerna omedvetet vara tolkade på ett annat sätt än de resterande. Den största bristen i intervjuerna ligger i att vi båda är ovana inom intervjuteknik. Detta ledde säkert till sämre kvalitet på data, dock fanns begränsad tid till att söka vägledning inom området. Vår handledare som har mer erfarenhet inom området var behjälplig under skapandet av intervjuguiden.

Eftersom vi har utgått från en tydlig intervjuguide skulle studien kunna upprepas. Under intervjuerna använde vi intervjuguiden och läste upp frågorna ordagrant för att säkerställa att deltagarna svarade på samma frågor. Intervjuerna skrevs ut ordagrant och vid osäkerhet i transkriberingen granskades intervjun av båda författarna för att minska risken för feltolkningar. Radnummer lades till för att underlätta analysen.

Analysprocessen följde Graneheim och Lundman (35), vilken också redovisas i Kristenssons bok (34). Både fenomenologisk metod och grounded theory utgår från ett fenomen, vilket vi inte hade och därför uteslöts de båda metoderna (34). Valet föll på kvalitativ innehållsanalys för att den var tydligt beskriven och därför lätt att följa. Fördelen med den valda metoden är att den möjliggör att fånga upp manifest innehåll och att jämföra olika åsikter på ett strukturerat sätt. Däremot är det svårt att inte koppla in egen förförståelse för ämnet och genomföra objektiv analys. Författarna är själva fysioterapeutstudenter och intresserade av att arbeta inom skolan eftersom det kan vara av stor betydelse för ungdomars hälsa. För ökad objektivitet hade triangulering med en tredje part kunnat användas, då hade tolkningar kunnat undvikas med större säkerhet. Detta var dock inte möjligt för denna studie eftersom vi inte hade tillgång till en kvalificerad tredje part.

Datainsamlingen gjordes utan handledarens inblandning, men stickprov av transkribering och analys av meningsbärande enheter skickades för granskning. Kategorierna omarbetades flertalet gånger i samråd med handledaren. Eftersom vi själva är oerfarna inom kvalitativa studier var det viktigt med en dialog tillsammans med handledaren innan och under genomförandet av de olika stegen.

Vi kan konstatera att kvalitativ innehållsanalys var en väl vald studiedesign eftersom vi ville undersöka uppfattningar och erfarenheter, något som är svårt att göra med annan typ av studiedesign.

För att öka tillförlitligheten och verifierbarheten har vi synliggjort analysprocessen genom att visa exempel ur analysen. Se Figur 1. Dessutom används direkta citat från de olika intervjuerna för att spegla det som faktiskt sagts i intervjuerna (34).

Diskussion av resultat

Idrottslärares erfarenheter och uppfattningar om att arbeta med fysiska aktivitetsvanor bland högstadieelever

Trots att alla berörda skolor hade idrottshall eller gympasal, krävs det mycket planering att få ihop schemat med tanke på antal klasser. Dessutom kan det behövas satsa mer på olika miljöer som främjar spontan fysisk aktivitet, vilket i första hand är en ekonomisk fråga. Skolmiljön påverkar ungdomarnas aktivitetsnivå under rasterna, enligt informanterna på de skolor som har en inbjudande rastmiljö och vuxna som är engagerade på rasterna är den fysiska aktiviteten också högre. Detta överensstämmer med Christiansen et as randomiserade kontrollstudie som visar att renoverade skolgårdar, obligatorisk uterast, samt aktiv uppmuntrande vuxennärvaro påverkar elevernas uppfattning om möjlighet till fysisk aktivitet och bidrar till ökad fysisk aktivitetsnivå bland 13 till 15 åringar (36). Ytterligare studier har visat att barns levnadsmiljö påverkar deras aktivitetsvanor och tillgång till bra faciliteter kan öka deras fysiska aktivitet (37). Detta innefattar så klart både hemmet, skolan och samhället i stort.

I intervjuerna uppmärksammades vi på att den fysiska aktiviteten på rasterna minskar just i högstadiet. Detta dels som en konsekvens av att eleverna då har tillgång till sina mobiltelefoner. En viktig byggsten i detta arbete är att hjälpa eleverna med att tillbringa fritiden under skoldagen, det vill säga rasterna aktivt. Skolan har en väldigt viktig roll vad gäller fysisk aktivitet (6). Här är en bra skolmiljö och engagerade vuxna gynnsamt, vilket nämns ovan.

Fastän idrott och hälsa har utökats med sammanlagt 100 timmar i årskurs sex till nio, rapporterades tidsbrist i denna studie som ett vanligt problem. Två studenter från fysioterapeutprogrammet i Lund undersökte i sitt examensarbete 2018 skolanställdas inställning till elevernas aktivitetsvanor (38). Informanterna upplevde att de inte fått stöd av elevhälsan för att påverka elevernas aktivitetsnivå. De flesta tyckte att elevernas aktivitetsnivå under skoldagen är viktig men att behovet inte täcks av idrottslektionerna. Detta liknar resultatet i vår studie. Idrottslärarna i vår studie upplever att de knappt hinner med de moment som föreslås i läroplanen och den tid som läggs på ungdomarnas motion på lektionerna inte är tillräcklig för att uppnå den rekommenderade dagliga fysiska aktiviteten. Fler timmar med olika aktiviteter, kanske även icke betygsgrundande aktivitet önskas. Vi får en bild att deras upplevelse är att de konstant behöver balansera mellan att hinna med allt i

planeringen och samtidigt fånga elevernas intresse och hjälpa dem med att utveckla sina förmågor. Ett alternativ kan vara klassrumsbaserad fysisk aktivitet som innebär aktiva pauser med enkla övningar enligt Watson et al. (39). Ett bra sätt att förverkliga detta kan vara att utbilda "klassrumslärarna" och skapa samarbete kring fysisk aktivitet så det inte begränsas till idrottslektionerna (40). Enligt Eather et al. kan uppmuntran till fysisk aktivitet även från andra ämneslärare i skolan resultera i ökad fysisk aktivitet (41). Detta kräver dock utbildning av lärare och man får räkna med att det tar tid att se resultat i form av ökad fysisk aktivitet.

Läroplanen som styrande dokument upplevs olika av informanterna men oavsett är deltagarna ambitiösa och tar sin uppgift på stort allvar, de försöker plocka ut moment och sammanställa innehållet på så vis att det främjar elevernas utveckling på bästa möjliga sätt. Vissa upplevde det positivt med utökad timplan för idrotten för att de då kunde införa mer teori, andra tycker inte man ska lägga så mycket vikt vid den teoretiska delen. Även om vissa lägger liten vikt vid teori i idrottsämnet så finns det de som upplever de positiva effekterna av ökad teori. Detta kan till exempel vara att elever som är sämre praktisk men starkare teoretiskt får en annan ingång till ämnet. Dessutom menar vissa att det är viktigt att lägga teorin som en grund för att motivera det som sedan görs på de mer fysiska lektionerna. Samma funderingar kring teori och många delmoment nämns även i en kandidatuppsats från 2013 (42) där författaren intervjuade fem idrottslärare om hur de upplevde läroplanen när den infördes. Själva läroplanen (19) innehåller ingen specifik föreskrift hur idrottspedagoger ska lära ut ämnesinnehåll, det centrala innehållet ger dock någon sorts stöd i att nå de specifika kunskapskraven som är framlagda i läroplanen.

Enligt skollagen är det lärarens ansvar att elevernas undervisning följer läroplanen och att alla elever kan vara delaktiga (22). Därför blir det också viktigt med dennes kompetens och förhållningssätt. Detta kan bli något problematiskt då knappt åtta av tio lärare är behöriga i ämnet idrott och hälsa (24) samtidigt som det visat sig att lärarens kvalifikationer spelar en stor roll i elevernas prestation (23). Även informanterna uttryckte att det är viktigt att ha en bred kunskap inom sitt ämne.

Informanterna tar upp andra anställda på skolan och elevernas föräldrar som något som kan påverka deras arbete med eleverna. Även annan forskning visar på att föräldrar påverkar barnens fysiska aktivitetsnivå från ung ålder genom att föregå med gott exempel (43). Det kan vara viktigt att inkludera föräldrarna i vissa idrottsmoment, vilket några av lärarna också gör. Informanterna nämner att andra anställda inom skolan ibland har en förlegad syn på idrott och hälsa och att elevhälsoteamet inte jobbar med fysisk aktivitet. Detta kan också bero på att personal inom elevhälsan upplevs som högt belastade med andra uppgifter.

Det blir tydligt att fysisk aktivitet och hälsotänk inte kan begränsas till gymnasalen, det är viktigt att alla aktörer kring ungdomarna är med och förmedlar tankesättet och skapar ett nätverk, vilket även nämns i Watson et al. (39). Någon sorts länk mellan skola och fritid önskas och anses vara viktigt, vilket kräver en multidimensionell intervention (36, 39, 44).

I tidigare undersökningar har elever rapporterat negativa känslor i anknytning till idrottsämnet i skolan (26). Idrottslektionen kan kännas jobbig för vissa elever av olika anledningar (25,26) och det är oftast samma elever som inte är vana vid regelbunden fysisk aktivitet eller har någon sorts svårigheter med ämnet. Detta uppger även informanterna i denna studie. För att kunna fånga upp dem och väcka deras intresse tillämpar de flesta deltagarna olika anpassningar som underlättar för dessa elever att hitta sin väg. Idrottslärarna

upplever att det krävs av dom att de ska anpassa lektionsinnehållet, övningar och experimentera med olika gruppkonstellationer för att få med alla elever.

Under puberteten ökar medvetenheten om den egna kroppen. Generellt brukar ungdomar börja jämföra sig med andra och få en mer negativ syn på den egna kroppen (1). Enligt Folkhälsomyndighetens rapport uppgav över 20 procent av eleverna (både tjejer och killar) att de har långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning eller långvariga hälsoproblem. Drygt en tredjedel av dem upplevde att deras status påverkar deltagandet i skolan. Samtidigt finns det vissa ungdomar som börjar elitsatsa inom sin sport just i denna åldern. Här upplever idrottslärarna stora skillnader i nivåer av fysisk aktivitetsnivå och de berättar att det är svårt att fånga upp alla.

Precis som Folkhälsomyndigheten rapporterat (1) upplever informanterna att fler elever lider av psykisk ohälsa. De menar också att även om kunskapen om den fysiska aktivitetens positiva effekter finns så nedprioriteras idrotten för dessa elever. Här finns en frustration bland informanterna över att inte vara med på de möten där besluten om minskad idrott och hälsa fattas.

Vi vet från Folkhälsomyndighetens (16) och Livsmedelsverkets rapport (17) att de flesta ungdomar inte uppnår de rekommenderade 60 minuter av fysisk aktivitet. Informanterna i vår uppsats är uppmärksamma på detta och jobbar konstant för att bygga vanor hos eleverna som sedan överförs till fritiden, så att fysisk aktivitet inte bara ska ske på lektionen. Informanterna påstår också att fysisk aktivitet på fritiden kan öka självförtroendet och leda till lägre tröskel för deltagande på idrottslektioner. De intervjuade lärarna i vår uppsats upplever stora skillnader i förutsättningar och inställningar till idrotten. Även ytterligheter i fysisk aktivitetsnivå försvårar arbetet för idrottslärarna då de hela tiden måste anpassa lektionsinnehållet så att båda ytterligheterna kan delta.

Idrottslärares syn på fysioterapeuter som en resurs för att främja fysisk aktivitet bland högstadiel elever

Informanterna ser det som positivt med många vuxna i skolan, gärna med olika kompetenser, de upplever att detta skapar mångfald. Som tidigare nämnts har motiverande vuxna en positiv effekt på elevernas fysiska vanor (41,43). Redan nu hämtas en del andra kompetenser in vid speciella tillfällen. Just fysioterapeut efterfrågas inte spontant, men vid frågan är inställningen positiv. Skolsköterskan är den som blir belastad vid akuta skador och även vid problem som kommer av en låg aktivitetsnivå, till exempel övervikt.

De intervjuade idrottslärarna tycker att en fysioterapeut kan jobba med specifika avvikelser och utvecklingsområden för eleverna som behöver det. De skulle också kunna jobba i mindre grupper för att vissa behöver specialanpassningar och att fler elever på så sätt skulle få känna sig sedda. Detta är något som informanterna sagt att de själva har svårt att kunna göra på grund av tidsbrist och stort elevantal. Vid tidigare undersökning var de områden flest idrottslärare önskade ökat samarbete inom idrottsskador, motoriska svårigheter samt övervikt (33). Visst intresse fanns även inom bristande motivation och ryggvärk.

Etiskt ställningstagande

Ingen personlig information hämtas om eleverna eller anställda och deltagarna ombads att ge exempel utan att det går att identifiera någon. För att kunna skriva under samtycke gavs information om datahantering och om att deltagarna aidentifieras.

Fysioterapeutisk relevans

Det blev tydligt med denna intervjustudie att bättre marknadsföring av fysioterapi gentemot skolor behövs, flera av respondenterna var osäkra på vad en fysioterapeut gör. Beslutsfattare, idrottslärare, elevhälsoteam och föräldrar behöver ökad kunskap om vad en fysioterapeut kan tillföra. Fysioterapeuter skulle kunna bidra med specifik kunskap kring förebyggande och hälsofrämjande arbete för att motverka hälsokonsekvenser av elevernas inaktivitet.

Konklusion

Enligt informanterna behöver eleverna motiveras utifrån ett multidimensionellt arbetssätt, vilket innefattar stimulerande miljö samt nätverk av inspirerande vuxna för att bygga upp vanor kring regelbunden fysisk aktivitet. Deltagarna svarade enhetligt att fler resurser behövs i skolan med syfte att arbeta med fysisk aktivitet. Från tidigare forskning kan vi se att högstadieläverna inte når upp till den rekommenderade dagliga dosen av fysisk aktivitet. Dels kan man utbilda andra ämneslärare inom fysisk aktivitet, dels kan man använda sig av rastvärdar. En fysioterapeut skulle enligt informanterna kunna vara ett positivt inslag i elevhälsoteamet, även om det inte efterfrågas specifikt. Det finns bristfällig kunskap om fysioterapi, varför ytterligare marknadsföring gentemot skolor behövs.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 [Internet]. Östersund: Folkhälsomyndigheten; 2018. Grundrapport; 18065. [citerad 2020-09-01]. Hämtad från:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>
2. World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization; 2009.
3. Lees C, Hopkins J. Effect of Aerobic Exercise on Cognition, Academic Achievement, and Psychosocial Function in Children: A Systematic Review of Randomized Control Trials. *Prev Chronic Dis*. 2013;10:130010.
4. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2013(2), CD007651.
5. Larun L, Nordheim LV, Ekeland E, Hagen KB, Heian F. Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2006;(3):CD004691.
6. 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;84(8):473-480.
7. Lai SK, Costigan SA, Morgan PJ, Lubans DR, Stodden DF, et al. Do school-based interventions focusing on physical activity, fitness, or fundamental movement skill competency produce a sustained impact in these outcomes in children and adolescents? A systematic review of follow-up studies. *Sports Med*. 2014;44(1):67-79.
8. Schiaffino S, Dyar KA, Ciciliot S, Blaauw B, Sandri M. Mechanisms regulating skeletal muscle growth and atrophy. *FEBS J*. 2013;280(17):4294-4314.
9. Joyner MJ, Green DJ. Exercise protects the cardiovascular system: effects beyond traditional risk factors. *J Physiol*. 2009;587(Pt 23):5551-5558.
10. Kasapis C, Thompson PD. The effects of physical activity on serum C-reactive protein and inflammatory markers: a systematic review. *J Am Coll Cardiol*. 2005;45(10):1563-1569.
11. Erickson KI, Voss MW, Prakash RS, et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011;108(7):3017-3022.
12. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015;25 Suppl 3:1-72.
13. Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet. FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Stockholm: Läkartidningen förlag AB; 2016.
14. World Health Organization. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. Hämtad från:
<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>
15. Fröberg A, Raustorp A, Pagels P, Larsson C, Boldemann C. Levels of physical activity during physical education lessons in Sweden. *Acta Paediatr*. 2017 Jan;106(1):135-141.

16. Folkhälsomyndigheten. Barns och ungas rörelsemönster. Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet, Skolbarns hälsovanor 2017/2018. [Internet]. Östersund: Folkhälsomyndigheten; 2019. [citerad 2020-09-23]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058>
17. Livsmedelsverket. Riksmaten ungdom 2016-17 - del 2 Näringsintag och näringsstatus bland ungdomar i Sverige. [Internet]. Uppsala: Livsmedelsverket; 2018. Nr. 23. [citerad 2020-09-23]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/matvanor---undersokningar/riksmaten-ungdom/fysisk-aktivitet>
18. Matton L, Thomis M, Wijndaele K, Duvigneaud N, Beunen G, Claessens AL, Vanreusel B, Philippaerts R, Lefevre J. Tracking of physical fitness and physical activity from youth to adulthood in females. *Med Sci Sports Exerc.* 2006;38(6):1114-20.
19. Skolverket. Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet. 7 rev. uppl. [Internet]. Stockholm: Skolverket; 2019 [citerad 2020-09-23]. Hämtad från: <https://www.skolverket.se/getFile?file=4206>.
20. Skolförordning (SFS 2011:185). Stockholm: Utbildningsdepartementet.
21. Skolverket. Redovisning av uppdrag om mer rörelse i skolan, fördelning av timmar i idrott och hälsa i grundskolan. [Internet]. Stockholm: Skolverket; 2018 [citerad 2021-03-16]. Hämtad från: <https://www.skolverket.se/getFile?file=3962>
22. Skollagen (SFS 2010:800). Stockholm: Utbildningsdepartementet.
23. Richardson AR. An examination of teacher qualifications and student achievement in mathematics [doktorsavhandling på Internet]. Alabama: Auburn University; 2008 [citerad 2021-04-01]. Hämtad från: https://etd.auburn.edu/bitstream/handle/10415/1181/Richardson_Antoine_8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Skolverket. Pedagogisk personal i skola och vuxenutbildning läsåret 2019/20. [Internet]. Stockholm: Skolverket; 2020 [citerad 2021-03-16]. Hämtad från: https://skr.se/download/18.6ab656af173e18e05342ee37/1597394204223/Skolverkets_prognos_pedagogisk_personal_i_skola_och_vuxenutbildning_2019_2020.pdf
25. Koekoek J, Knoppers A. The role of perceptions of friendships and peers in learning skills in physical education. *Phys Educ Sport Pedagogy.* 2015;20(3):231-249.
26. Quennerstedt M, Öhman M, Eriksson C. Physical Education in Sweden – a national evaluation. *Educationline.* 2008:1-17.
27. Fysioterapeuterna. Fysioterapi Profession och vetenskap [broschyr]. Stockholm: Fysioterapeuterna; 2019.
28. Fysioterapeuterna. Tre lyft för Sverige Fysioterapeuternas initiativ för ett hälsosammare Sverige för alla. [broschyr]. Stockholm: Fysioterapeuterna; 2018.
29. Socialstyrelsen. Vägledning för elevhälsan. [Internet]. Sverige: Socialstyrelsen; 2016 [uppdaterad 2017-01; citerad 2020-09-23]. Hämtad från: https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2016-11-4.pdf?t_id=1B2M2Y8AsgTpgAmY7PhCfg==&t_q=Vägledning+för+elevhälsan&t_tags=language:sv,siteid:ea4a68d9-d388-4129-9833-57032b078f81&t_ip=130.243.72.104&t_hit.id=Sos_Web_Common_Models_Media_SharepointMedia/_aadfe919-090f-40cf-9d1c-8d09c00a8ff0&t_hit.pos=1
30. Persson A. Hon bygger skolans fysioterapi från grunden. *Fysioterapi.* 2020;(4):10-17.
31. Persson A. Fysioterapeuter är självklara i Norges skolor. *Fysioterapi.* 2018;(4):10-17
32. Franklind V, Lundgren J. Elevhälsoteamets tankar kring fysioterapeuter i skolan [examensarbete på Internet]. Västerås: Mälardalens högskola; 2020 [citerad datum

- 2020-09-29]. Hämtad från: <http://mdh.diva-portal.org/smash/get/diva2:1429193/FULLTEXT01.pdf>
33. Trulsson E, Bengtsson L. Samarbete mellan sjukgymnaster och idrottslärare på grundskolenivå - Behövs det? [examensarbete på Internet]. Lund: Lunds universitet; 2011. [citerad 2020-10-08]. Hämtad från: <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=3626566&fileOid=3626569>
 34. Kristensson J. Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap. 1:a uppl. Stockholm: Natur & kultur; 2014.
 35. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2004;24(2):105-12.
 36. Christiansen LB, Toftager M, Pawlowski CS, Andersen HB, Ersbøll AK, Troelsen J. Schoolyard upgrade in a randomized controlled study design-how are school interventions associated with adolescents' perception of opportunities and recess physical activity. *Health Educ Res*. 2017;32(1):58-68.
 37. Tucker, P., Irwin, J. D., Gilliland, J., He, M., Larsen, K., & Hess, P. Environmental influences on physical activity levels in youth. *Health & place*. 2009;15(1), 357-363.
 38. Albertsson F, Lindblom A. Skolanställdas attityd till elevers fysiska aktivitetsvanor i Sverige och Norge på skolor med olika koppling till fysioterapeut - en enkätstudie [examensarbete på Internet]. Lund: Lunds Universitet; 2018 [citerad 2021-03-16]. Hämtad från: <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=8973781&fileOid=8973782>
 39. 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;14(1):114.
 40. Silva KS, Silva JAD, Barbosa Filho VC, et al. Protocol paper for the Movimente school-based program: A cluster-randomized controlled trial targeting physical activity and sedentary behavior among Brazilian adolescents. *Medicine (Baltimore)*. 2020;99(31).
 41. Eather, N, Morgan, P.J. Lubans, D.R. Social support from teachers mediates physical activity behavior change in children participating in the Fit-4-Fun intervention. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10(68).
 42. Storm T. Ny kursplan för idrott och hälsa - Fem idrottslärares syn på innehållet i ämnet idrott och hälsa [examensarbete på Internet]. Uppsala: Uppsala Universitet; 2013 [citerad 2021-03-16]. Hämtad från: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:694160/FULLTEXT01.pdf>
 43. Xu H, Wen LM, Rissel C. Associations of parental influences with physical activity and screen time among young children: a systematic review. *J Obes*. 2015;2015:546925.
 44. Verstraete SJ, Cardon GM, De Clercq DL, De Bourdeaudhuij IM. A comprehensive physical activity promotion programme at elementary school: the effects on physical activity, physical fitness and psychosocial correlates of physical activity. *Public Health Nutr*. 2007;10(5):477-484.

Bilagor

Bilaga 1 - Kontaktbrev till rektorer

Hej!

Vi, Elsa Lindman och Eszter Sibinger, studerar vid fysioterapeutprogrammet vid Lunds Universitet. Inom ramen av vår kandidatuppsats ska vi göra en intervjustudie om hur idrottslärare arbetar med fysisk aktivitet och deras uppfattning om att ha en fysioterapeut som samarbetspartner för att främja elevers hälsa.

För arbetet söker vi nu deltagare till intervjuer och det är därför vi vänder oss till dig som är rektor vid en högstadieskola i Skåne. Vi önskar att intervjuas idrottslärare från högstadium, varje enskild intervju beräknas ta max 60 minuter och kommer att spelas in på dator. Enligt önskemål kan intervjun göras på Zoom eller vid fysiskt möte.

För mer information om bakgrund och deltagande i projektet, vänligen se bifogat dokument med deltagarinformation.

Vi önskar få svar från dig för att veta om du som rektor godkänner att någon av idrottslärarna medverkar i studien. Om du godkänner detta, så vill vi också att du tillfrågar idrottslärare om denne vill medverka och om svaret är ja godkänner att du skickar kontaktuppgifter till oss. Vi kommer därefter att kontakta idrottsläraren per mail eller telefon.

Har du några frågor så kontakta oss.

Vänliga hälsningar

Elsa Lindman och Eszter Sibinger

Elsa Lindman

elsa.lindman.3404@student.lu.se

Eszter Sibinger

eszter.sibinger.8040@student.lu.se

Kjerstin Stigmar, biträdande universitetslektor, handledare

kjerstin.stigmar@med.lu.se

Bilaga 2 - Deltagarinformation och informerat samtycke

Information om studien och informerat samtycke

Statistik visar att barn och ungdomars fysiska aktivitet minskar, detta påverkar deras hälsa negativt. Skolan har en viktig roll i barnens liv och fysisk aktivitet i skolan står för en tredjedel av barnens motion. De timmar som står i läroplanen räcker inte för att barnen ska nå upp till de rekommendationer som finns eller anamma en aktiv livsstil.

I vår kandidatuppsats vill vi som blivande fysioterapeuter beskriva idrottslärares arbete med fysisk aktivitet bland högstadieelever samt deras syn på att samarbeta med en fysioterapeut för att påverka elevernas fysiska aktivitetsvanor.

Vi vill intervjua personer som är legitimerade idrottslärare på grundskolor. Alla deltagare får samma grundfrågor men det kommer finnas utrymme till att uttrycka egna uppfattningar och tankar. Planerad tidsåtgång är 60 minuter för varje intervju.

Intervjun kan ske på plats i skolan eller via Zoom på datorn och kommer att spelas in på dator. De inspelade ljudfilerna aidentifieras och kommer att skrivas ut ordagrant. Ljudfilerna kommer att sparas på en separat hårddisk.

Allt deltagande är frivilligt och du kan dra dig ur när som helst utan att uppge någon orsak. Om du är intresserad av att läsa den färdiga uppsatsen så skickar vi den gärna till dig.

Jag har tagit del av ovanstående information om intervjustudien. Jag vet att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att uppge någon orsak.

Datum Plats

.....
Namn

Om du har frågor eller vill veta mera kan du kontakta oss på:

Elsa Lindman

elsa.lindman.3404@student.lu.se

Eszter Sibinger

eszter.sibinger.8040@student.lu.se

Handledare:

Kjerstin Stigmar, biträdande universitetslektor

Kjerstin.stigmar@med.lu.se

Bilaga 3 - Intervjuguide

Presentation

- Bakgrundsinformation
 - Antal år på skolan
 - Antal år i yrket
 - Utbildning, vilken utbildning, vad ingick om fysisk aktivitet, anatomi, patologi/sjukdomslära
 - Hur många idrottslärare är ni på skolan?
- Kan du berätta hur du arbetar med fysisk aktivitet?
 - Vad gör ni på idrottslektionerna?
 - Vad gör barnen utanför lektionstid?
- Hur jobbar ni idrottslärare tillsammans? Hur jobbar dina kollegor?
 - Berätta om någon situation du kommer ihåg då det fungerat bra.
 - Berätta om någon situation du kommer ihåg då det fungerat mindre bra.
- Berätta vad du vet om hur elevhälsoteamet arbetar med fysisk aktivitet och hur ni samarbetar.
- Hur upplever du att du i din roll som idrottslärare kan påverka ungdomarnas vanor när det gäller fysisk aktivitet?
- Vilka utmaningar kopplat till att arbeta med fysisk aktivitet upplever du som idrottslärare?
- Vilka typer av hinder ser du? Individuell nivå (kompetensbrist, tidsbrist), organisationsnivå (skolans organisation, resurser, lagstiftning etc), gruppnivå (elevernas attityd och engagemang).
- Vilka grupper når du respektive når du inte?
- Vilka områden ser du som idrottslärares viktigaste kompetensområden?
- Vad är dina tankar kring att ha en fysioterapeut i elevhälsoteamet som resurs?
 - Fördelar, nackdelar?
- Inom vilka områden skulle du vilja vända dig till en fysioterapeut som resurs?
- Är det någon annan kompetens eller annan åtgärd du efterfrågar, för att arbeta bättre med fysisk aktivitet?