2009:146

D-UPPSATS

Fysisk aktivitet bland högstadieelever - utifrån skolsköterskans perspektiv

- en studie med blandad metod

Maria Hurri Nilsson
Annelie Pettersson

Luleå tekniska universitet

D-uppsats
Omvårdnad
Institutionen för Hälsovetenskap
Avdelningen för Omvårdnad

2009:146 - ISSN: 1402-1552 - ISRN: LTU-DUPP--09/146--SE

Institutionen för hälsovetenskap
Luleå tekniska universitet
Avdelningen för omvårdnad

Fysisk aktivitet bland högstadieelever - utifrån skolsköterskans perspektiv, en studie med blandad metod.

Physical activity among secondary school students - from the school nurse's perspective, a study of mixed methods.

Maria Hurri Nilsson
Annelie Pettersson

Kurs: O7008H Examensarbete
Vårterminen/Höstterminen 2009
Specialistsjuksköterskeprogrammet med inriktning mot distriktsvård 75 p
Kursansvarig: Stefan Sävenstedt
Handledare: Stefan Sävenstedt

Fysisk aktivitet bland högstadieelever

Maria Hurri Nilsson och Annelie Pettersson

Luleå Tekniska Universitet

Institutionen för hälsovetenskap

Avdelningen för omvårdnad

Abstrakt

Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor har blivit samhällsfrågor av stor betydelse för folkhälsan i vårt land. I skolan finns en gigantisk potential och plattform för att påbörja, grundlägga och befästa fysisk aktivitet som ett naturligt underlag, som gynnar elevernas dynamiska utveckling till nyfikna och friska individer. Ungdomars aktivitetsmönster har stor betydelse för deras hälsa både medan de är unga och för deras framtida hälsa. Syftet med studien var att beskriva den dagliga fysiska aktiviteten hos högstadieelever i två högstadieskolor samt vad som stimulerar och hämmar aktivitet bland dessa elever. Studien genomfördes med en metod som kombinerades med en kvalitativ ansats och med en kvantitativ ansats. Datainsamlingen skedde med hjälp av stegräknare, dagbok och fokusgruppsintervju. Studien genomfördes med 24 högstadieelever i årskurs 8 och 9, som rekryterades från två olika högstadieskolor i norra Sverige. Intervjumaterialet från fokusgrupperna analyseras med en metod för kvalitativ innehållsanalys med manifest ansats och resulterade i kategorierna: *Stimulans till fysisk aktivitet, Hämmande faktorer för fysisk aktivitet och Skolmiljöns betydelse för den fysiska aktiviteten.* Dagboksanteckningarna analyserades genom att sammanställa innehållet utifrån typ av aktivitet. Resultatet från stegräknarna bearbetades och analyserades med deskriptiv statistik och resultatet finner man under kategorin: *Aktivitetsnivån bland högstadieelever.* Resultatet visar att ungdomarna ligger strax under rekommenderad nivå i antal steg för att behålla hälsa. Eleverna ansåg att om man ska ägna sig åt fysisk aktivitet så är det viktigt att det är roligt och att det finns ett brett utbud av aktiviteter att tillgå. Som skolsköterska är det viktigt att jobba förebyggande tillsammans med lärare och föräldrar, med elevernas hälsa, både fysiskt och psykiskt. Att uppmuntra elever till att utöva fysisk aktivitet även på skoltid ser vi som ett av de viktigaste arbeten en skolsköterska ska jobba med.

Nyckelord: Fysisk aktivitet, högstadieelever, stegräknare, skolsköterska, blandad metod.

Inledning

Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor har blivit samhällsfrågor av stor betydelse för folkhälsan i vårt land (Rasmussen, Eriksson, Bokedal & Schäfer Elinder, 2004). Sedan ett par decennier tillbaka har fysisk aktivet och matvanor förändrats i en ogynnsam riktning. Barndomen är en viktig period i folkhälsoarbetet, det är en dynamisk tid med snabba förändringar för både kropp och beteende. De långsiktiga effekterna av förebyggande insatser kan därför vara särskilt stora om dessa sätts in tidigt i livet (Socialstyrelsen, 2005). Det finns mycket som talar för att en god ”kondition” – fysisk arbetsförmåga, gynnas av regelbunden fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet omfattar alla kroppsrörelser oberoende av syfte eller sammanhang som exempelvis lek, hobbyverksamheter, bollspel, cykling och idrottsaktiviteter. Om man är fysiskt aktiv i ungdomsåren är chansen större att bibehålla en fysiskt aktiv livsstil i vuxen ålder (Schäfer Elinder och Faskunger, 2006). I skolan finns en gigantisk potential och plattform för att initiera, grundlägga och befästa fysisk aktivitet som ett naturligt fundament, som gynnar elevernas dynamiska utveckling till nyfikna och friska individer (Grønningsaeter, Hallås, Kristiansen & Naevdal, 2007. Skolhälsovården är en viktig aktör i det förebyggande hälsoarbetet. En viktig förutsättning för det arbetet är att förstå elevernas aktivitetsmönster och vad som kan stimulera till ökad aktivitet.

Bakgrund

Genom att regelbundet utöva fysisk aktivitet påverkar det hälsan bland annat genom att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck, typ-2 diabetes, depression, oro, ångest samt övervikt och fetma. Att främja fysisk aktivitet hos barn och ungdomar ses som ett sätt att säkra vuxen hälsa (Schäfer Elinder och Faskunger, 2006). Fysisk aktivitet kan definieras som all slags kroppsrörelse utförd av skelettmuskelatur som ökar energiförbrukningen. Den viktigaste fysiska aktiviteten för barn är den vardagliga fria leken och rörelsen snarare än den organiserade motionsaktiviteten. Fysisk aktivitet är positivt ur många synvinklar, det leder till förbättrad muskelstyrka, förbättrad kondition, förbättrad motorik, den kognitiva förmågan förbättras, den emotionella och sociala utvecklingen påverkas positivt (Henriksson, 2004). Schäfer Elinder och Faskunger (2006) skriver i en rapport att de nordiska rekomendationerna för barn och ungdomar är minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag och bör inkludera både måttlig och hård aktivitet.

Skolan är en viktig och betydelsefull plats. Barn och ungdomar befinner sig till stor del av sin vakna tid i skolan, där atmosfären och möten med andra barn och ungdomar samt vuxna har en stor betydelse för individens utveckling. Skolmiljön har stora möjligheter att främja goda hälsovanor, i skolan möts barn från samhällets olika skikt, oberoende av socioekonomisk status har alla samma möjlighet att äta sitt huvudmål i skolan och delta i de fysiska aktiviteter som skolan erbjuder Thompson, Humbert och Mirwald (2003) och (Schäfer Elinder och Faskunger, 2006) visar i sina studier att tidpunkten för fysiologiska förändringar i samband med puberteten, storlek och mognad har potential att spela en roll i ungdomars fysiska aktivitetsmönster. Thompson et al (2003) menar att om pojkar under sin ungdom kände sig säkra på sina fysiska färdigheter/förmåga, var de mer benägna att utöva fysisk aktivitet. Hos flickor minskar ofta den fysiska aktiviteten vid mognad och de fysiologiska förändringarna i samband med puberteten, i synnerhet den normala ökningen i vikt och fett som uppstår när en flicka mognar. Övergången till en ny skola angavs också som skäl för en minskning av fysisk aktivitet hos flickor. Man börjar en större skola, fler antal elever, större konkurrens, förlust av självförtroende var faktorer som hämmade flickor till fysisk aktivitet (Thompson et al, 2003).

.

Stillasittande levanadsvanor är en stor bidragande orsak till ohälsa. Utvecklingen i samhället ställer allt mindre krav på fysisk aktivitet hos människor i alla åldrar. Vissa platser där barn tidigare kunde leka bedöms i dag vara mindre bra att vistas på och det kan leda till att barn och ungdomar blir allt mer inaktiva (Henriksson, 2004). Man har i studier sett att ungdomar i den industriella världen är mindre fysiskt aktiva och intar en alltmer stillasittande livsstil framför datorer och TV-skärmar (Alricsson, Domalewski, Romild, & Asplund,2008). En ökad aktivitet hos stillasittande individer kan ha en stark inverkan på deras hälsotillstånd. Att tidigt i livet identifiera dessa barn och ungdomar som befinner sig i riskzonen ökar möjligheten att ändra livsstilsmönster då det befinner sig i en formbar tid i livet (Raustorp, Pangrazi & Ståhle, 2004).

Skolhälsovården är en kommunal hälso- och sjukvårdsenhet som dels regleras av hälso- och sjukvårdslagen dels av skollagen. Skolhälsovården skall vara kostnadsfri och det är kommunen skyldig att erbjuda alla elever. Skolhälsovården skall följa elevernas utveckling, bibehålla, förbättra elevernas psykiska och fysiska hälsa och verka för sunda levnadsvanor hos eleverna (Socialstyrelsen 2004, Skollagen 1985:1100). Som skolsköterska är en del av arbetsuppgifterna att förebygga inaktivitet och ohälsa hos ungdomar. Schuman, Nichols och Livingstone (2002) menar att skolsköterskan bör arbeta hälsofrämjande vid varje

hälsokontroll vid skolhälsovården. Skolsköterskan träffar barnet och dess familj regelbundet och arbetar hälsofrämjande genom att belysa kosten och den fysiska aktivitets betydelse för en god hälsa.

Litteraturgenomgången visar att ungdomars aktivitetsmönster har stor betydelse för deras hälsa både medan de är unga och för deras framtida hälsa. Skolan har stora möjligheter att genom ett aktivt arbete påverka elevers hälsa och aktivitetsmönster. Det finns samtidigt ett behov av att fördjupa kunskapen om vad som inspirerar ungdomar till att utöva daglig fysisk aktivitet alternativt vad som påverkar till inaktivitet i en kontext av högstadieskolan. Som skolsköterska är det viktigt att följa upp enskilda elever, se hur ser deras fysiska aktivitetsnivå ut, kan den förändras för att förbättra hälsan? Som skolsköterska ser vi ett stort ansvar att förebygga ett inaktivt liv hos våra barn och ungdomar. Syftet var att beskriva den dagliga fysiska aktiviteten hos högstadieelever i två högstadieskolor.

Frågeställningar

- Hur stor aktivitets nivå har högstadieelever?
- Vad stimulerar eleverna att utöva fysisk aktivitet?
- Vad hämmar eleverna att utöva fysisk aktivitet?
- Hur stor betydelse har skolmiljön för den fysiska aktiviteten?

Metodbeskrivning

Studien genomfördes med en metod som kombinerades med en kvalitativ ansats och med en kvantitativ ansats för att besvara frågeställningarna i en strävan att öka tillförlitligheten i resultatet (Polit & Beck, 2004, s.431). Den kvalitativa ansatsen är insamling av data via en dagbok och fokusgrupper och den kvantitativa ansatsen är mätning av fysisk aktivitet via stegräknare.

Urval

Studien genomfördes med 24 högstadieelever som rekryterades från två olika högstadieskolor i norra Sverige (12 från vardera skola). Valet av åldersgruppen bestämdes av den anledningen att årskurs 8 och 9 känner sig mer hemmastadd än årskurs 7 som när studien genomfördes nyss börjat en ny skola vilket vi anser kan påverka resultatet. Urvalet genomfördes slumpmässigt utifrån klasslistor från varje årskurs där var tionde elev tillfrågades. I

rekrytering av deltagare strävade vi efter att få en jämn fördelning mellan flickor och pojkar för att få en homogen grupp. Genom ett systematiskt slumpmässigt urval tillfrågades tre pojkar och tre flickor ut från klasslistor från varje årskurs, med ett systematiskt urval menas att givet antal exempelvis var 10e person efter en lista tillfrågas (Polit & Beck, 2004 s.298-299). Inklusionskriterier för deltagarna var att de var elever i årskurs 8 och 9 under hösten 2009, att de var intresserade och har föräldrarnas medgivande att delta. Exkluderade är elever med fysiska funktionsbortfall på grund av att studiens metod gjorde det svårt att deltagare med fysiska funktionshinder deltog.

Procedur

Forskningsstudien genomfördes på två högstadieskolor i norra Sverige. Efter att etikansökan hade godkänts av etiknämnden på Luleå tekniska universitet skickades ett brev till rektorerna på vardera skolan för godkännande av att studien genomfördes på deras skola. Sedan informerades klasserna om studien. Även lärarna fick skriftlig och muntlig information om studien. Att få lärarna intresserad av studien kändes viktigt då de på en av skolorna skulle avsätta en lektionstimme per årskurs för fokusgrupp. De elever som tackade ja till att vara med i studien fick ta hem ett brev om informerat samtycke till föräldrarna för påskrift. Att deltagarna ger informerat samtycke innebär också att undersökningspersonerna deltar frivilligt i projektet och har rätt att avbryta sitt deltagande när som helst. Att deltagarna skall vara informerade och ge sitt samtycke är på en principiell nivå högst rimligt och förnuftigt (Kvale, 1997, s.107-108; Polit & Beck, 2004, s.151).

Datainsamlingsmetod

Tre typer av data samlades in bland de 24 eleverna som deltog, aktivitet mätt i antal steg med stegräknare, beskrivning av aktivitet genom personliga dagböcker samt elevernas värderingar av fysisk aktivitet genom fokusgruppssamtal. När eleverna lämnat in godkännande från föräldrarna startade delen med att kartlägga deras fysiska aktivitetsnivå med stegräknare. I vecka två genomfördes fyra stycken fokusgrupper, två på varje skola. Enligt Kitzinger (1995) så bör en grupp innehålla fyra till åtta personer, vi valde att använda oss av sex personer i var grupp.

Mätning av fysisk aktivitet

För att bedöma elevernas aktivitetsnivå användes stegräknare samt att de fick specificera den fysiska aktiviteten med enkla dagboksanteckningar. Att föra dagbok över en viss tid kan enligt Polit och Beck (2004) vara användbart för att ge en intim och detaljerad beskrivning av en persons vardag. Samtliga 24 elever gjorde detta under fyra skoldagar, måndag till torsdag. Av praktiska skäl valdes dessa skoldagar då det inte var möjligt att läsa av stegräknaren på lördagen. Eleverna instruerades att bära stegräknaren hela dagen för att ta bort den innan de gick till sängs. Följande morgon, placerades stegräknaren åter enligt instruktionen efter påklädning. Elever bifogar stegräknaren och återvända till skolan. Inom den första timmen av skoldagen, protokollförde en av oss i forskargruppen totala antalet steg under förgående dygn samt nollställde stegräknaren för dagen.

Fokusgruppintervjuer

Efter att veckan med stegräknare och dagbok var avslutad samlades data in genom fokusgruppsintervjuer. Intervjuerna genomfördes av en moderator, forskaren, som såg till att alla i gruppen fick komma till tals och utveckla sina synpunkter. Fokusgruppsmetoden är särskilt användbar för att utforska människors kunskaper, erfarenheter och värderingar, kan användas för att undersöka inte bara vad människor tror utan också hur de tänker och varför de tänker så (Kitzinger, 1995). Vi använde en halvstrukturerad fokusgruppintervju som strukturerades med frågeområden kopplade till studiens syfte och problemställning. Eftersom vi valde att använda oss av en halvstrukturerad form av frågor använde vi oss av en utarbetad frågeguide med innehållande öppningsfrågor, introduktionsfrågor, övergångsfrågor, huvudfrågor och avslutningsfrågor som berörde ämnet. Guiden omfattade områden som berörde både skola och fritid för att få veta vad som både hämmar och stimulerar eleverna till fysisk aktivitet. De frågor som ställdes under fokusgruppsintervjuerna var exempelvis elevernas inställning till fysisk aktivitet, vad som uppmuntrade eleverna till att utöva fysisk aktivitet, vad eleverna gjorde på sina raster och på fritiden och vad eleverna saknade för att kunna inspirera dem till att vara fysiskt aktiva. Fokusgrupperna genomfördes med stöd av en bisittare, observatör, vars uppgift var att följa diskussionen samt skriva fältanteckningar (Krueger, 1994). Intervjuerna spelades in med diktafon för att kunna exakt återge vad som sades i grupperna och efteråt skrevs samtalen ordagrant ned som text.

Analys

Dagboksanteckningar analyserades genom att sammanställa innehållet utifrån typ av aktivitet Dagboksanteckningarna och resultatet från stegräknarna bearbetades och analyserades med deskriptivt statistik, med hjälp av Excel kalkyleringsprogram gavs lättöverskådliga figurer över informationen som vi samlat in. De fyra dagar av data som samlades in med hjälp av stegräknare granskades och i de fall där man under en idrottsutövning plockat av sig stegräknaren omvandlades aktiviteten till antal steg med hjälp av en redan utarbetad omvandlingstabell, som hörde samman med stegräknaren. Att samtidigt skriva dagboks-anteckningar specificerade den fysiska aktiviteten. Resultatet från dagböckerna och stegräknarna analyserades sedan tillsammans för att få en helhetsbild över elevernas fysiska aktivitetsnivå och vad för sorts aktivitet de ägnade sig åt, vi ville se om den fysiska aktiviteten utfördes på skolan eller på fritiden.

Intervjumaterialet från fokusgrupperna analyseras med en metod för kvalitativ innehållsanalys med manifest ansats (jmf.Graneheim och Lundman, 2004). Vi använde oss av en kvalitativ innehållsanalys, där vi först började med att läsa igenom de transkriberade intervjuerna för att få en djupare känsla för innehållet, därefter delades texten upp i meningsenheter som svarade på våra frågeställningar. Meningsenheterna komprimerades och grupperades stegvis i kategorier av innehåll under varje frågeställning. När vi hade delat upp alla meningsenheter gicks allt igenom för att se om det fanns eventuella underkategorier. Med inspiration av Graneheim och Lundman (2004) använde vi oss av en tabell där vi förde in alla meningsenheter som grupperades i teman och underteman. Detta för att innehållet skulle vara tydligt åtskilt och inte överlappa varandra. Det grundläggande arbetssättet i innehållsanalys utmärks av att forskaren på ett systematiskt och stegvis sätt indelar data för att lättare kunna identifiera mönster och teman, och där målet är att beskriva och kvantifiera specifika fenomen (Elo & Kyngäs, 2007). Slutligen integrerades resultaten från de olika typerna av data till ett integrerat resultat genom att jämföra hur resultaten av de olika typerna av data kompletterade varandra under varje frågeställning.

Etiska överväganden

Innan studien startade gjordes en forskningsetisk prövning av etiska gruppen på institutionen för hälsovetenskap på Luleå tekniska universitet. Enligt Polit och Beck (2004, s. 150-154) ska informerat samtycke erhållas av informanter vid forskning. Deltagarna i den här studien fick

både muntlig och skriftlig information om studiens syfte, om hur undersökningen var upplagd och om vilka risker och fördelar som kan vara förenade med att delta i forskningsprojektet. Att deltagarna ger informerat samtycke innebär också att undersökningspersonerna deltar frivilligt i projektet och har rätt att avbryta sitt deltagande när som helst. Eftersom vår studie riktade sig mot skolelever under 18 år väcktes frågan om det var barnen själva, rektorn, skolstyrelsen, läraren eller föräldrarna som skulle ge sitt samtycke (Kvale, 1997). Vi valde att få skriftligt samtycke från både eleverna, deras föräldrar och rektorn på varje skola. Även lärarna fick skriftlig och muntlig information om studien.

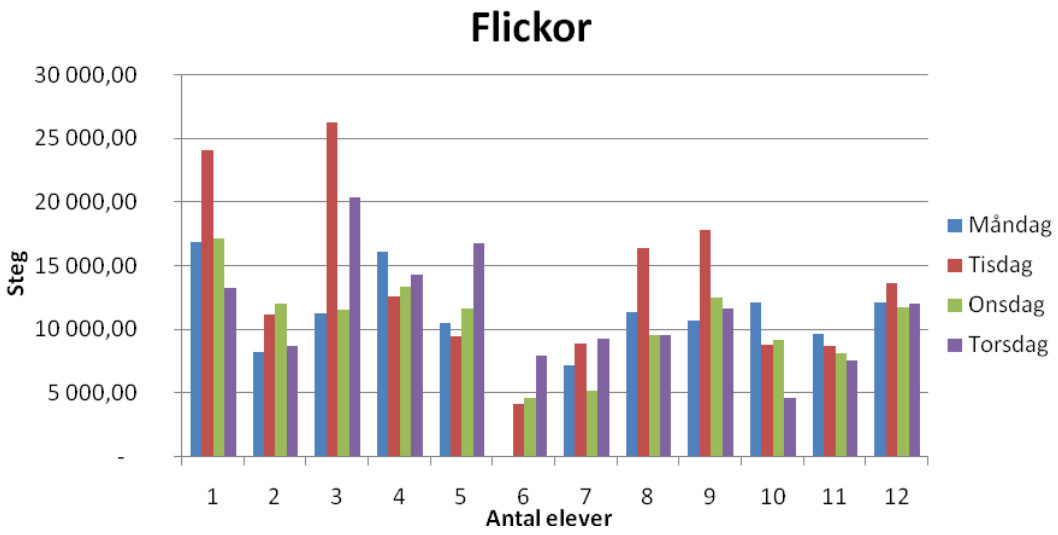
Fokusgruppsintervjuer som datainsamlingsmetod ger möjlighet att ta reda på fler individers åsikter och upplevelser vid samma tillfälle. Då intervjuer kan medföra konsekvenser för informanterna är det en viktig etisk princip rätten till självbestämmande (Polit & Beck, 2004 s.159). Eleverna fick information om att de inte var tvungen att svara på frågor som ställdes samt att varje enskild deltagares svar kommer att vara avidentifierade i studiens resultat (Kvale, 1997, s.107-108; Polit & Beck, 2004, s.151). En risk med att använda sig av fokusgruppsintervju är att deltagarna kan föra vidare det som framkommit under fokusgruppsträffarna. För att minska den risken förklarade vi för deltagarna vikten av att inte föra vidare det som uttalades på fokusgruppsträffaran detta för att eleverna skulle känna sig trygga att vara med i studien. En annan etisk princip ska vara att undersökningspersonens risk att ta skada ska vara så liten som möjligt (Kvale, 1997, s.109; Polit & Beck, 2004).

Studien genomförde på små skolor. Alla elever inklusive deltagarna antog vi visste om att studien genomfördes på skolan. Risken fanns att man som deltagare skulle känna sig utpekad, speciellt om man har övervikt eller är otränad. För att hantera dessa risker informerade vi eleverna som deltog i studien om riskerna. Genom att ge information till klasserna försökte vi avdramatisera studien genom att deltagarna under en dag fick chans att visa stegräknare och dagbok för klasskamrater för att den värsta nyfikenheten skulle lägga sig. Vi informerade eleverna att fortsätta sina skoldagar som vanligt. Konfidentialiteten i vår studie betyder att privat data som identifierar undersökningspersonerna redovisas inte i studien, vi har tystnadsplikt och garanterar elevernas anonymitet. Under fokusgruppsintervjuerna kom endast intervjufrågorna att spelas in, inga namn eller vilken skola de tillhöde togs upp på inspelningen. Allt materialet som dagböcker, inspelningar från fokusgruppsintervju, anteckningar, uppgifter på antal steg, informationsbrev med föräldrars samt ungdomar underskrift kom att förstöras efter att studien är publicerad och klar.

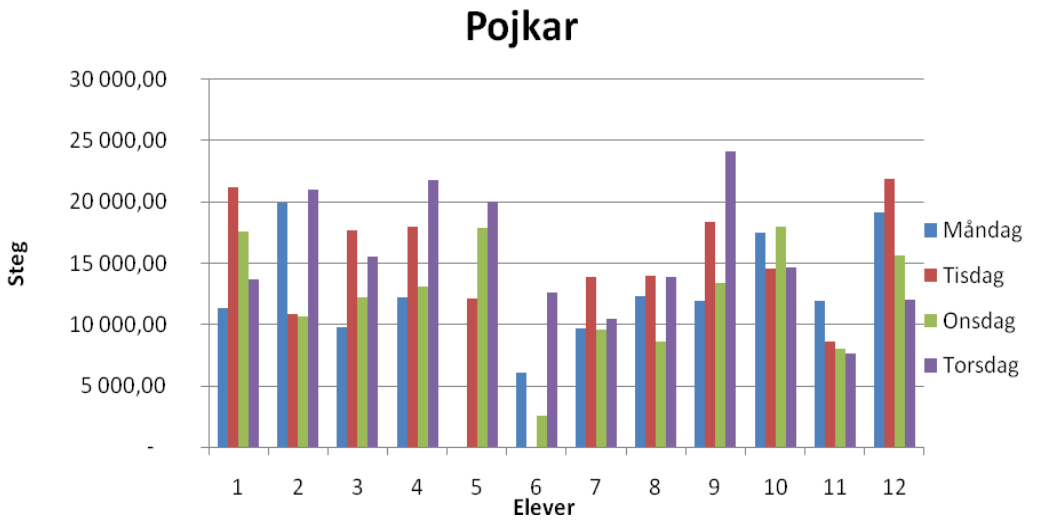
Resultat

Resultatet presenteras med utgångspunkt från frågeställningarna under rubrikerna, Aktivitetsnivån bland högstadieelever, Stimulans till fysisk aktivitet, Hämmande faktorer för fysisk aktivitet och Skolmiljöns betydelse för den fysiska aktiviteten. Under varje rubrik presenteras resultatet med förklarande text, tabeller, figurer och i presentationerna av innehållet av fokusgrupperna också med citat.

Aktivitetsnivån bland högstadieelever



Figur 1. Antal steg per elev under fyra dagar



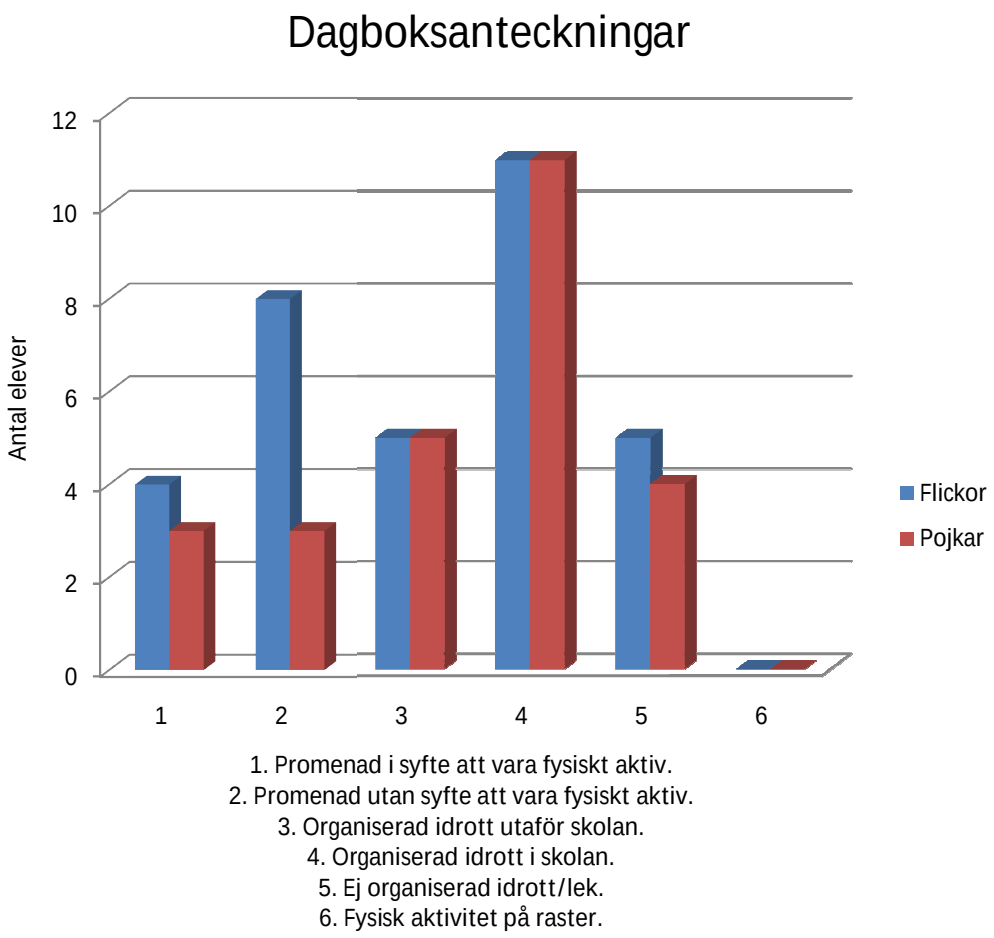
Figur 2. Antal steg per elev under fyra dagar

Resultatet visar ett medelvärde av antal steg per dag hos de flickor som deltog i studien var 11451 steg/dag. Den flicka som hade tagit flest steg på en dag hade 24085 steg medans den som tagit mins steg under en dag hade 4079 under en dag. Pojkar som deltog i studien hade ett medelvärde av 13488 steg/dag. Hos pojkar visar spridningen att den som hade flest steg under en dag hade 24109 steg. Den pojke som hade minst steg låg på 2561 steg på en dag.

Resultatet visar att hos både pojkar och flickor ökade antalet steg markant de dagar de hade idrott, ett tydligt exempel är elev nr 3 i figur 1, som har idrott på tisdagar och då hade 26272 steg jämfört med måndag och onsdag då hon har ca 10000 steg mindre, även torsdagar har denna tjej idrott på skolan. Vidare var det tydligt hos några elever att även om de inte tränade i någon specifik idrott så gick dessa elever väldigt många steg varje dag, elev nr 1 i figur 1 är en sådan elev som gick i snitt mest av alla deltagande tjejer men var ingen som deltog i organiserad idrott, hon hade ett medel på 17836 steg/dag. I figur nr 2 kan man se att elev nr 12 har många steg utan att delta i organiserad idrott, han bodde utanför tätorten och hade några kilometer att gå till sina kompisar och saknade någon som kunde skjutsa, han hade ett medel på 17163 steg/dag. Elev nr 9 i figur 2 ägnade sig mycket åt organiserad fysisk aktivitet och ligger då på ett medel på 16994 steg/dag. Det som även går att se utifrån stegen är att de elever som inte ägnade sig åt organiserad idrott var mer ute och promenerade och hade ett jämnare antal steg under varje dag än de elever som ägnade sig åt olika lagsporter eller tränade mer aktivt.

Under de fyra dagarna som eleverna hade stegräknare på sig fick de i uppgift att skriva ner dagboksanteckningar. I dagboken redogjorde de för vilka olika fysiska aktiviteter de tog sig för under dagen. De fick till uppdrag att skriva ner allt, från att gå till och från skolan till att utöva någon sportaktivitet. Resultatet baseras på dagboksanteckningarna från 10 antal flickor och 6 antal pojkar (figur 3). Det fanns en viss skillnad mellan flickor och pojkars beskrivningar. Flickorna var mer ute och gick än vad pojkarna gjorde. I figur 3, nr 2 kan man se att många av flickorna (8st) gick mycket utan syfte att vara fysiskt aktiv, de gick runt på skolan, de gick på olika ställen på byn, de gick ner på byn vissa raser och några var även ute på byn om kvällarna. I figur 3 nr 1 kan man utläsa att några flickor (4st) och några pojkar (3st) gick promenader i syftet att vara fysiskt aktiv. Figur 3, nr 3 visar att lika många pojkar som flickor ägnade sig åt organiserad idrott utanför skolan. Typ av organiserade aktiviteter utanför skolan vilket 5 st av flickorna tog sig för var rinkbandy, innebandy, basket, Pigg & Frisk där man kan ägna sig åt allt från styrketräning till spinning och poweryoga. Hos

pojkarna var det 5st som ägnade sig åt organiserad träning utanför skolan exempelvis innebandy, hockey, styrketräning, armbrytning och på Pigg & Frisk. Figur 3, nr 5 visar de icke organiserade aktiviteterna där flickorna (5st) ägnade sig åt aktiviteter såsom dans, skridskor, städning, cykling. Pojkar (3st) åkte skridskor, körde cross eller cyklade. Figur 3, nr 4 visar att det var 11st flickor och 11 st pojkar som deltog på idrotten i skolan, några av aktiviteterna på idrotten var basket, rinkbandy samt att en elev sprang kompistestet som innebär att springa 2,5km på tid. Vi kunde inte utläsa från vår datainsamlingsmetod att det var några elever som ägnade sig åt någon fysisk aktivitet på rasterna (figur 3, nr 6). På rasterna i skolan spelade man kortspel eller satt ner och pratade med kompisar.



Figur 3.

Fokusgrupper

Stimulans till fysisk aktivitet

Med den här frågeställningen ville vi veta vad som stimulerade eller uppmuntrade eleverna till att utöva fysisk aktivitet. Resultatet baseras på analys av fokusgruppssamtalen och det identifierades tre kategorier av innehåll, Det skall vara roligt, Det är bra att röra sig och Att det finns aktiviteter att tillgå.

Det ska vara roligt

Det eleverna tyckte motiverade till att utöva fysisk aktivitet framförallt att det ska vara kul, när något är roligt så uppmuntrar det till att utöva någon form av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är också tycker de ett sätt att umgås med andra och det blir roligare desto fler som deltar. Att träna och se att det går framåt, att lära sig mer och att bli bättre gör att eleverna uppmuntrades att fortsätta utöva fysiska aktiviteter. Alla eleverna tyckte att fysisk aktivitet är någonting positivt, och att det är någonting de gör för att det är bra.

Att det är kul, att man gillar sporten, man kan ju inte göra något som är tråkigt!

Det är bra att röra på sig

Att röra på sig tyckte eleverna är någonting som är viktigt, det är bra för kroppen att röra på sig och genom att vara fysiskt aktiv så uppnås även en god kondition. Att röra på sig och vara fysiskt aktiv är också hälsosamt och genom fysiskt aktivitet minskade rädslan för att bli överviktig. Eleverna ansåg även att det är bra för hälsan och upplevelsen av att vara fysiskt aktiv är att själv må bra av att röra sig.

Kroppen mår bra när man rör på sig.

Att det finns aktiviteter att tillgå

På fritiden ansåg eleverna att det fanns ett sort utbud av olika typer av fysiska aktiviteter. Eleverna delade in de fysiska aktiviteterna i sommar och vinteraktiviteter. När det gällde uteaktiviteter så spelar vädret en viss roll i utövandet av fysisk aktivitet. Sommartid var många ute i skogen för att fiska och jaga, en av eleverna tyckte att gräsmattan på sommaren var en ypperlig plats att utöva fysisk aktivitet på. Vintertid ägnade sig eleverna åt skidåkning,

skoterkörning och vinterfiske. Det finns även tillgång till simhall och utebad som gör att eleverna kan gå och simma både vintertid och sommartid. I alla de sportarenor som finns kan eleverna ägna sig åt sporter som exempelvis handboll, ishockey, fotboll, badminton, innebandy, gymmet och pigg och frisk där kan de göra allt från styrketräning till spinning och poweryoga. För de som är motorintresserade finns det en motocrossbana och en motorgård där eleverna samlas för att meka med motorer Om eleverna inte är intresserad av det utbud som erbjuds fanns det de som fann nöje av att vara ute och gå med sina vänner eller att bara ta en joggingtur. Att umgås med kompisar var viktigt men att ägna sig åt samma fysiska aktiviteter var inte alltid lika viktigt.

Det finns allt möjligt att göra, om man bara tänker efter och letar lite så finns det.

Hämmande faktorer för fysisk aktivitet

Faktorer som eleverna nämnde hämmade till att utöva fysisk aktivitet var företeelser som att sitta vid datorn eller sjukna ner i TV soffan för att titta på Tv eller en DVD tillsammans med kompisar. Hos många av eleverna upptog datorn en stor del av deras fritid. Några elever menade att det fanns mycket att göra på fritiden bara man orkade samtidigt som andra elever hade önskemål om sådant som de tyckte saknades. Det utbud som eleverna tyckte saknades var bl.a. en fritidsgård, något som stod på deras önskelista. Att ha tillgång till en fritidsgård tyckte eleverna skulle vara roligt, dit skulle de kunna gå för att exempelvis spela pingis, det finns ingenting sådant. Andra saker som eleverna önskade sig var att det skulle finnas en laser och bowlinghall. Andra omständigheter som hämmade eleverna till att utöva fysisk aktivitet var att om de inte var aktiva i någon specifik sport men ändå ville ha tillgång till en aktivitetsarena så var dessa ofta uppbokade och de tider när arenan var ledig så var det inte säkert att det var upplåst. Elever som bor utanför samhället saknar både aktiviteter och kompisar, de kan i stort sett bara gå på en promenad. Väder och vind är även det faktorer som kan hämma elever till att utöva fysisk aktivitet.

Lätt kul med bowling, laserhall ja jäklar!
Det finns ju mycket att göra bara man orkade

Skolmiljöns betydelse för den fysiska aktiviteten?

Med den här frågeställningen ville vi få fram hur skolmiljön påverkar ungdomarnas fysiska aktivitet. De berättar mycket om att det inte finns så mycket att göra på rasterna när det handlar om fysisk aktivitet.

Möjligheter och hinder i skolmiljön

Eleverna gör inte så mycket på rasterna mer än att de sitter och pratar med sina kompisar, det inte finns något att göra. Det blir att de spelar kort eller spel. När eleverna tänker efter så finns det en del att göra men de tycker att det skolan har att erbjuda blir de fort uttråkade av. Det var roligt den första tiden på skolan sen lessnade man. Eleverna säger att det är mycket som saknas och en del elever anser att det är ingenting som man tänker på, om de har saker och ting på skolan eller ej. De flesta aktiviteter skolan har att erbjuda under rasterna är kopplade till barmarksperioden. Eleverna berättar att det som finns att tillgå på skolorna är att de kan spela bandy och basket, då på sommaren. En fotbollsplan var det första eleverna önskade sig, de nämner att på skolan finns det inte någon ordentlig fotbollsplan som de skulle kunna använda sig av, det saknas även nät till fotbollsmålen. Fotboll är ju en fysisk aktivitet som inte kräver stora ombyten eller så stora resurser för att utöva även på korta raster. Framförallt menar eleverna att det är för korta raster, de hinner inte göra något som har med fysisk aktivitet göra. På de längre rasterna nämner eleverna att de kan ta en snabb promenad ner till byn. Flickorna på skolorna säger att de gärna skulle ta en promenad på rasten men vart ska man gå, runt skolan frågar de sig. Eleverna tycker även att det är roligare att göra något om det är flera som vill utöva någon fysisk aktivitet under rasterna. De säger även att förut var gympa hallen öppen på rasterna så att de kunde vara där inne och utöva olika bollspel. Av någon anledning som de inte vet om är den inte öppen längre, mest troligt är anledningen att den är uppbokad under hela dagarna. Eleverna hade önskemål om att någon rastvakt hade kunnat vara där under en del raster i alla fall. Även en cyckelramp var något som någon elev kunde tänka sig skulle kunna öka den fysiska aktivitetsnivån. Som tidigare tagits upp så verkar det inte finnas några aktiviteter att ägna sig åt vintertid på rasterna så analysen visar att den enda fysiska aktiviteten vintertid är pingis.

Man tänker inte så om man har saker och ting på skolan eller ej.

Men ändå på sommaren har man ju spelat lite bandy här ute. Eller basket men det är inte så många som gör det, typ några stycken, det blir roligare ju fler man är om man säger så. Då uppmuntras det att man fortsätter.

Det finns ju ingen fotbollsplan eller nått heller. Här kan man inte spela för då flyger bollen i sjön

Diskussion

Syftet med denna studie var att beskriva den dagliga fysiska aktiviteten hos högstadieelever under skoltid och fritid för att öka förståelsen för vad som stimulerar och hämmar aktivitet. Resultatet som presenterades utifrån frågeställningarna och resulterade efter analysarbetet i kategorierna, Aktivitetsnivån bland högstadieelever, Stimulans till fysisk aktivitet, Hämmande faktorer för fysisk aktivitet och Skolmiljöns betydelse för den fysiska aktiviteten.

Aktiviteten bland deltagande flickor och pojkar i vår studie mättes var för sig och jämfördes mellan varandra och med en rekommenderad nivå för att uppnå en god hälsa. Resultatet visade ett medelvärde hos flickorna på 11451 steg/dag. Forskningsbaserade rekommendationer enligt (Raustorp, 2007) för att uppnå en god hälsa är för flickor i åldern 13-17 år 12000 steg/dag. Motsvarande hos pojkar är enligt (Raustorp, 2007) 13500 steg/dag, pojkarna i vår studie hade ett medelvärde på 13455 steg/dag. Det vi kunde se var att flickorna i vår studie hade 549 steg under medelvärdet och pojkarna strax under det rekommenderade antal steg. Det vi såg i vår studie var att elever som inte ägnade sig åt organiserad idrott var mer ute och promenerade hade ett jämnare antal steg under varje dag än de elever som ägnade sig åt olika lagsporter eller tränade mer aktivt. Vi anser att vardagsmotion är viktigt. Ekholm (2000) menar att människor i dagens samhälle har en mindre rörelseaktiv livsstil. Mer stillasittande arbeten och fritid samt användandet av transportmedel och andra hjälpmedel minskar den kroppsliga bördan (Ekblom, 2000). Enligt Engström (2004) så skjutsar tyvärr många föräldrar sina barn till skolan och andra aktiviteter de deltar i. Att gå eller cykla till skolan är ett naturligt sätt att få in motion i vardagen. I vår studie kunde vi se att några elever som inte hade skjuts till skolan, kompisar eller andra aktiviteter gick ett stort antal steg per dag.

Eleverna i vår studie visste att det var viktigt att röra på sig, de kände själva att de mådde bra om man utövade någon form av fysisk aktivitet. Det upplevde att det var hälsosamt och de fick bra kondition. Förutom att fysisk aktivitet förebygger ohälsa så visade hälsoguiden enligt

Yngve et al (2003) att fysisk aktivitet och goda matvanor hade positiva effekter på barn och elever i skolan. Ökad och bättre inlärningsförmåga, minskad frånvaro från skolan, bättre fysisk och mental hälsa, samt större glädje och arbetsklimat vid arbetssituationer var effekter åskådliggörs (Karolinska institutet, Yngve et al, 2003). Ökad inlärningsförmåga fann Brunzell och Pilblad (2005) en studie där det visade att fysisk aktivitet frisätter endorfiner som skapar välbefinnande känslor hos människan. Vidare ökar syresättningen av blodet, som medför att man är mer koncentrerad och mindre trött. Minskad fysisk aktivitet medförde koncentrationssvårigheter.

Att fysisk aktivitet är positiv för hälsan är för oss allmänt känt, för att ge eleverna motivation verkar det viktigaste enligt vår studie var att det skall vara roligt att röra på sig och att man skall känna välbehag och glädje, något som tydligt framkommer i resultatet av vår studie. Enligt Weiss (2000) påverkar olika faktorer individens nivå av fysisk aktivitet. I första hand är de faktorer som att det är roligt, att man uppfattar sin fysiska förmåga som någonting bra, samt att eleverna får socialt stöd från föräldrar, lärare, tränare eller kamrater. Weiss (2000) har i en studie visat på att det finns tre stora motiv till varför barn och ungdomar deltar i fysiska aktiviteter, det första är att ungdomar vill utveckla och visa upp sin fysiska förmåga såväl prestationsmässigt som utseendemässigt. Det andra motivet innefattar att deltagarna i en fysisk aktivitet ska ge glädje och positiva upplevelser. Det tredje motivet är att få socialt stöd och social acceptans, t.ex. genom vänskap, acceptans i kamratgruppen samt uppmuntran från vuxna i ens omgivning (Weiss, 2000). I vår studie pratar eleverna mycket om att fysisk aktivitet ska vara roligt. De stimulerades av att känna att de blev bättre i den sport som de utövade, en känsla som de beskrev i egenskap av att utvecklas. Eleverna var alla överens om att de fysiska aktivitetsutövningarna skulle vara roliga, det var viktigt att det var kul eller som en elev uttryckte att man kan inte göra något som är tråkigt heller. Eleverna i vår studie menade att fysisk aktivitet även är ett sätt att umgås med sina vänner. Thompson et al (2003) menar att om man har vänner som är fysiskt aktiva stimulerar det pojkar till fysisk aktivitet under deras ungdom. Flickor verkar ha ett behov av att känna sig som om de tillhör eller ingår i en grupp. Flickor, vars kärlek till fysisk aktivitet minskade ofta på grund av att inte vara en del av en grupp eller en känsla av att inte vara populär.

I vår studie ville vi se hur skolans miljö påverkar eleverna till att utöva fysisk aktivitet på rasterna. Resultatet visade att eleverna inte ägande sig åt fysiska aktiviteter under rasterna i någon större utsträckning. Största anledningarna till det var att rasterna är för korta och att det

inte finns något att göra. I en studie gjord i Norge visade resultatet att totalt sett deltar 73% av pojkarna och 57% av flickorna i grundskolan i daglig fysisk aktivitet under skolrasterna. Detta minskar med ökande ålder, i högstadiet deltar 38% respektive 21% (Haug, Torsheim, Sallis & Samdal, 2008). Eleverna i vår studie ansåg att det är viktigt att det finns tillgång till anordningar för fysisk aktivitet på skolan, som det såg ut nu saknar de exempelvis en ordentlig fotbollsplan och ishockeyplan. De aktiviteter som fanns att tillgå var bundna till barmarksperioden och medförde att det inte fanns något att göra under vintern utomhus. Samma norska studie (Haug, Torsheim, Sallis & Samdal, 2008) visar på att det var stora skillnader på tillgång till antal lek och sportanordningar anpassade till åldersrelaterade aktivitetsmönster, ju högra upp i skolklasser man kom ju färre anordningar. I den studien var de som hade högsta möjligheterna till aktivitet på raster pojkar på högstadiet som hade tillgång till fotbollsplan, skolgård och pulkbacke. Det visar sig vara få anläggningar som tilltalar flickor till aktivitet på rasterna, tillgång till pulkbacke var en tillgång till aktivitet. Det visade sig att de högstadieskolor som hade tillgång till många utomhus anordningar där hade eleverna nästan tre gånger så högre möjligheter till daglig fysisk aktivitet under rasterna jämfört med de skolorna med mindre tillgång till utomhus anordningar (Haug, Torsheim, Sallis & Samdal, 2008). Eleverna i vår studie ägnade rasterna mestadels till att spela kort, eller sitta och prata.

Vi har tydligt i vår studie sett att den viktigaste komponenten till att utöva fysisk aktivitet är att det ska vara roligt, desto fler elever som deltar desto roligare blir det ansåg eleverna. Om man i skolan kan arbeta tillsammans och då menar vi lärare, elever, föräldrar, skolsköterska och rektorer så kan man gemensamt lyfta fram och skapa förutsättningar för att fysisk aktivitet är och kommer att vara något roligt Det är viktigt att våra ungdomar får positiva upplevelser av fysisk aktivitet. Ekholm (2000) menar att fysisk aktivitet handlar om attityder. Idag har allt för många vuxna och barn en negativ inställning till fysisk aktivitet. Man ser det som jobbigt och ett ont måste. Även om vi människor i allmänhet vet att fysik aktivitet är bra för vår hälsa finns det många som ändå inte rör på sig i större utsträckning. Vad det beror på att vi människor handlar så irrationellt är svårt att tolka. Men den livsstil vi har idag där vi stressar allt oftare ger oss inte tid och ork för fysik aktivitet. Ett sätt man kan göra detta på är att få skolorna till att påverka eleverna till att röra sig mer, och då inte bara på idrottslektionerna. Enligt Weiss (2000) vet man att genom att motivera barn och ungdomar att delta i fysiska aktiviteter kommer detta att leda till positiva hälsoeffekter. Fokus bör därför ligga mer på vad som motiverar barn och ungdomar att bevara en hög aktivitets nivå. Såväl

föräldrar, lärare som kamrater påverkar möjligheten att motivera ungdomar till fysisk aktivitet eftersom de har en aktiv roll i ungdomars liv både i hemmet, skolan och olika idrottssammanhang (Weiss, 2000).

Skolsköterskans uppgift är att vara stödperson, informatör och rådgivare till elever, skolpersonal och föräldrar samt skapa resurser för elever som drabbats av hälsoproblem. Allt arbete ska bedrivas genom ett helhetsperspektiv och är en del av samhällets folkhälsoarbete. För att nå ett bra resultat behöver man arbeta strukturerat och metodiskt samt utgå från en omvårdnadsprocess för att stärka det friska hos alla elever (Riksföreningen för skolsköterskor, 2009).

Vår studie gjordes på två högstadieskolor med elever ur åk.8 och åk.9, enligt Thompson et al, (2003) är detta en tid i ungdomarnas liv där fysiologiska förändringar i samband med puberteten, storlek och mognad har potential att spela en roll i ungdomars fysiska aktivitetsmönster (Thompson, et al, 2003). Att som skolsköterska arbeta utifrån ett helhetsperspektiv och för att kunna vara en stödperson är det viktigt att förstå var i livet dessa ungdomar befinner sig. Von Tetzchner (2005) beskriver ungdomsåren som ett skede där alla ungdomar försöker att bygga upp en vuxentillvaro och försöker finna en plats i samhället. Den fysiska utvecklingen sätter sin stora prägel på ungdomsåren den hormonella utvecklingen ökar och individen får en ny upplevelse av den egna kroppen samt självuppfattningen. Ungdomsåren brukar betecknas som en stormig tid, utmärkt av starka känslor och en ålder då individen är speciellt upptagen av sig själv och sin framtoning (Von Tetzchner, 2005).

Det är viktigt att fånga elevers intresse för fysisk aktivitet och egen hälsa tidigt eftersom människors fysiska hälsa grundas i barndomen. Thompson et al (2003) menar att föräldrar spelar en viktig roll i utvecklingen av fysisk aktivitet, föräldrarnas roll är mångskiftande (finansiella, fysiska, känslomässiga), dels är de förebilder. Vidare menar Thompson et al (2003) att föräldrar som själv var fysiskt aktiva eller planerade fysiska aktiviteter med familjen i vardagen eller semester stimulerade till fysik aktivitet hos ungdomar. Genom att skolsköterskan har kontinuerliga samtal med barnen och föräldrarna om hur man kan stärka sin egen hälsa är vi övertygade om att en bra hälsa kan grundläggas hos fler. Informationen och samtalen ska kombineras med andra förebyggande metoder för att få effekt och vända utvecklingen. Fysisk aktivitet minskar risken att utveckla de livsstilsrelaterade sjukdomarna, bidrar till högre självkänsla hos eleverna. Staffan Hultgren (2006) lyfter i en rapport fram

sambandsfaktorer som kan ha betydelse för att stimulera barn och ungdomar till fysisk aktivitet. Självtillit anses ha ett starkt samband med utövandet av fysisk aktivitet. Självtillit är individens egen uppfattning om färdigheter och förmågor i förhållande till aktiviteten.

Enligt SBU (2007) har det visat sig att skolbaserade interventioner som innehåller extra aktivitetspass, hälsoundervisning, stöd i beteendeförändring samt engagemang från föräldrarna bidrar till gynnsamma följder för att öka den fysiska aktiviteten, även utanför skotid. Interventioner för att främja barns och ungdomars fysiska aktivitet genomförs ofta med skolan som arena. Tidiga insatser i skolan borde kunna bidra till att bl.a. minska framtida skillnader i fysisk aktivitet mellan olika socioekonomiska grupper i befolkningen. Under idrotts och hälsoundervisningen kan barnen förbättra sin fysiska kapacitet, utveckla en positiv självuppfattning och få en positiv attityd till fysisk aktivitet (SBU, 2007).

Vi måste hitta attraktiva former för aktivitet som lockar alla barn och ungdomar. Det krävs ett utökat samarbete mellan skolan, landstinget och ideella organisationer för att effektivt kunna erbjuda lustfyllda aktiviteter. Vi vet att lagsporter och skolgymnastiken inte passar för alla ungdomar som levt ett stillasittande liv och redan är inaktiva. Dessa ungdomar kan känna obehag att träna med skolkamrater som redan är aktiva eftersom de inte orkar prestera på samma nivå som dem. De har en låg fysisk självkänsla och vill skydda sig genom att hålla sig borta från områden där de riskerar att misslyckas. Detta kan leda till att man inte är med på skolgymnastiken och att de mer än andra ungdomar ägnar sig åt passiv underhållning på fritiden. Risken kan bli att allt mer inaktiva och glider allt djupare ned i en ohälsosam livsstil som på längre sikt leder till sjukdomar. I vår studie såg vi att de elever som själva inte ansåg sig fysiskt aktiva gick väldigt många steg genom att bara gå runt och *”driva ”*omkring tillsammans med kompisar. För dessa elever kan skolsköterskan lyfta fram att det även är en bra fysisk aktivitet att gå till och från skolan, att gå till kompisar etc. Genom att medvetandegöra för eleverna om att den fysiska aktivitet de utövar genom att gå är bra så kan det starta en process som leder till en bättre fysisk självkänsla och en bättre självbild. Bailey (2006) menade att delaktighet i skolans idrott och gymnastik lektioner uppvisat fördelar som är förknippade med att delta i dessa aktiviteter. Fysisk träning hjälper barn att utveckla respekt för kroppen både sin egna och andras, det bidrar mot en integrerad utveckling av kropp och själ, utvecklar en förståelse för fysisk aktivitet i hälsa, självförtroende och självkänsla och ökar den sociala och kognitiva utvecklingen och därtill även akademiska prestationer ökar

Många starka bevis finns för att barns självkänsla ökar med regelbunden fysisk aktivitet och även stress, ångest och depression minskar i med fysisk aktivitet.

Metod diskussion

Syftet med denna studie var att beskriva den dagliga fysiska aktiviteten hos högstadieelever under skoltid och fritid för att öka förståelsen för vad som stimulerar och hämmar aktivitet. Utförandet av studien gjordes genom att använda en blandad metod, det innebar att vi kombinerade en kvalitativ ansats med en kvantitativ ansats där vi använde oss av flera sätt för att besvara samma fråga. Genom att använda en blandad metod ökar tillförlitligheten i resultatet (Polit & Beck, 2004). De kvalitativa metoderna är dagbok och fokusgrupper och den kvantitativa metoden är stegräknare. Data valdes att samlas in genom en kombination av fokusgruppsintervju, dagboksanteckningar och mätning av fysisk aktivitet via stegräknare.

Enligt Polit och Beck (2004, s.150-154) skall informerat samtycke fås av informanter vid forskning. Med hänsyn till de begränsade resurser och tid vi haft att tillgå för att genomföra studien rekryterades genom ett slumpvis urval 24 st högstadieelever från två olika högstadieskolor (12 från vardera skola) som vi i samråd med vår handledare ansåg vara ett lämpligt och hanterbart antal. Det är troligt att om vi haft möjlighet att inkludera fler elever i studien skulle tillförlitligheten i studien öka.

Vid fokusgruppsintervju var syftet att få fram variationer i gruppdiskussioner (Olsson, Sörensen, 2001, s.11). Fokusgruppsmetoden är särskilt användbar för att utforska människors kunskaper, erfarenheter och värderingar och kan fördenskull användas för att undersöka inte bara vad människor tror utan också hur de tänker och varför de tänker så (Kitzinger, 1995). Syftet med fokusgrupperna var för oss att försöka fånga elevernas värderingar om fysisk aktivitet. Wibeck (2000) rekommenderar antalet deltagare i en fokusgrupp till mellan fyra till sex personer per grupp. Våra fokusgrupper bestod av 4 grupper med 6 elever i varje grupp, vilket vi tyckte var ett hanterbart antal elever. Fokusgruppsintervjun leds av en moderator som ser till att alla i gruppen får komma till tals och utveckla sina synpunkter (Wibeck, 2000). Till vårt redskap hade vi konstruerat en frågeguide som strukturerades med frågeområden kopplade till studiens syfte och problemställning. Guiden omfattade områden som berörde både skola och fritid för att få veta vad som både hämmar och stimulerar eleverna till fysisk aktivitet. Diskussionerna i grupperna blev något tunna i vissa frågor, detta kunde ha

förhindrats med en pilotstudie, en test i liten skala, av frågeguiden innan studien startade. Detta för att få en bättre trovärdigheten i studien och för att få veta att frågorna är relevanta och att alla frågeställningar besvarats (Polit & Beck, 2004, s.196). Till vår hjälp hade vi även en bisittare, observatör, vars uppgift var att följa diskussionen samt skriva fältanteckningar (Krueger, 1994). Denna bisittare var en personal på skolan som vi satte in i studien. Det hade varit till fördel om vi själva hade kunnat vara med på alla fokusgrupperna men det var ej möjligt pågrund av stora avstånd och tidsbrist.

Bedömningen av den fysiska aktivitetsnivån skedde genom att tillhandahålla eleverna med en dagbok samt en förseglad stegräknare. Genom enkla dagboksanteckningar skulle den fysiska aktiviteten anges mer i detalj. Vi lät eleverna i vår studie föra dagbok parallellt med stegräknarna något som enligt Polit och Beck (2004 s.344-345) är användbart för att ge en intim och detaljerad beskrivning av en persons vardag. Dagboken skulle ge oss bakgrund till ett nytt sätt att se på fysisk aktivitet och sätta stegräknaren i sitt sammanhang på arenor som exempelvis skolan. Dagböckerna skulle även ge oss en klarare bild över vilken fysisk aktivitet som utövades om de var mer aktiva på skolan än fritiden eller tvärt om. Av någon anledning så var det svårt för eleverna att förstå vikten av att skriva ner dagboksanteckningarna, antingen glömde eleverna bort att skriva eller så var innehållet i dagboken magert. För att förhindra detta hade vi innan studiens start tillsammans grupperna kunnat förklara mer pedagogiskt vikten av dagböckerna. Men som det såg ut på skolorna så var tiden ett stort problem då vi inte kunde ta någon lektionstid i anspråk, därför var det svårt att ha någon grundligt genomgång hur dagböckerna skulle användas. Det blev kort information på raster och annan ledig tid och oftast var eleverna inte så villiga att offra tid på studien. Att skriva dagbok kanske tog för mycket tid av eleverna som ändå har mycket på skolan att tänka på. Stegräknarna var enkla att sköta och var ett konkret mått som bekräftade deras aktivitets nivå, de upplevde stegräknarna som ett roligt inslag i deras vardag. Att använda stegräknare som en metod för att mäta fysisk aktivitet hos ungdomar innebar att det fanns vissa risker som vi tog i beräkningarna. Att de inte hade på sig stegräknarna under de fyra dagar studien pågick var en risk och även att de skakade på räknaren så det blev fler steg än vad som var riktigt. Dessa risker försökte vi eliminera genom att före studien gå igenom vikten av att studien utfördes korrekt och att deltagarna tog det seriöst. De elever som deltog i studien ställde upp frivilligt och de tyckte alla att det var roligt att vara med, därför ser vi risken att det manipulerades med stegräknarna som liten.

Innan analys av fokusgruppsintervjuerna skrevs intervjuerna ner ordagrant för att sen analyseras med en metod för kvalitativ innehållsanalys med manifest ansats. Vi använde oss av kvalitativ innehållsanalys inspirerad av Graneheim och Lundman (2004) där texten delades upp i meningsenheter, därefter i kategorier som var de samma som våra frågeställningar, underkategorier användes där behov fanns. Analys arbetet gjordes tillsammans efter att vi var och en både lyssnat och läst igenom intervjuerna ett flertal gånger för att få en klar bild av vad som sagts. Noggrannheten i metodbeskrivning och genomförande av datainsamling och analys ökar trovärdigheten av vår studie.

Att studien är överförbar innebär att olika forskare, oberoende av varandra, kan under liknande förutsättningar, komma till samma resultat (Wibeck, 2000). I vår studie har vi gjort en beskrivning av urval, datainsamling, analysprocess, samt illustrerat lämpliga citat av resultatet något som styrker överförbarheten i studien

Slutsats

Vår slutsats är att eleverna ansåg att det som framförallt stimulerade dem till att utöva fysisk aktivitet var att det skulle vara roligt. Vårt resultat har visat att elever på högstadiet ligger strax under en aktivitetsnivå, i steg mätt, för att bibehålla en god hälsa. Som skolsköterska är det viktigt att jobba förebyggande tillsammans med lärare och föräldrar, med elevernas hälsa, både fysiskt och psykiskt. Att uppmuntra elever till att utöva fysisk aktivitet ser vi som ett av de viktigaste arbeten en skolsköterska ska jobba med, enligt Weiss (2000) vet man att genom att vara fysiskt aktiv minskar risken för hjärt- kärl sjukdomar, benskörhet och fetma. Genom att motivera barn och ungdomar att delta i fysiska aktiviteter kommer detta att leda till positiva hälsoeffekter. Fokus för skolsköterskans jobb bör därför ligga mer på vad som motiverar barn och ungdomar att bevara en hög aktivitets nivå.

”Tänk på att fysiska aktiviteter inte bara är tidsfördriv, utan medicin för livet”

Förslag på framtida forskning

Vi kunde i vårt resultat se att många föräldrar skjutsar sina barn till skolan och andra aktiviteter de deltar i. Att gå eller cykla till skolan är ett naturligt sätt att få in motion i vardagen. När vi sökte annan forskning angående skjuts till skolan framkom det att bilåkandet innebar en hälsorisk för våra barn och ungdomar ur ett annat perspektiv. Den korta bilresan

till skolan medför orenade avgaser och trafiksäkerhetsrisker för de barn som går och cyklar till skolan bredvid vägen. Vårt förslag på framtida forskningsfrågor är att man forskar vidare angående bilskjutsande som hälsorisk för våra barn och ungdomar.

Referenslista

Alricsson M., Domalewski D., Romild U., & Asplund, R. (2008). Physical activity, health, body mass index, sleeping habits and body complaints in Australian senior high school students.*International Journal of Adolescent Medicine and Health. 20*, (4), 501-12.

Bailey, T. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health. 76*, (8), 397-401

Brunzell, M., & Pilblad, J. (2005). *Från kropp till knopp.* Examensarbete: Göteborgs universitet.

Elo. S. & Kyngäs. H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing 62*, (1), 107–115

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004) Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24*, 105-112.

Grønningsaeter, I., Hallås, O., Kristiansen, T., & Naevdal, F. (2007). Fysisk aktivitet hos 11-12- åringar i skulen. *Tidskrift for den Norske Legeforening, 22,* (*127*), 2927-2929

Haug, E., Torsheim, T., Sallis, JF., & Samdal, O. (2008). The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity. *Health Education Research.*

Henriksson, J. (Red.). (2004). *Fyss för alla – en bok om att röra på sig för att må bättre samt förebygga och behandla sjukdomar*. Stockholm: Yrkesföreningen för fysisk aktivitet. Karolinska Institutet.

Hultgren, S. (2006). *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*, Kunskapsföretaget i Uppsala AB

Ekblom, B., & Nilsson, J. (2000). *Aktivt liv – vetenskap och praktik.* Malmö: Sisu idrottsböcker AB.

Engström, L M. (2004). *Idrott som social markör.* Stockholm: HLS Förlag

Kitzinger, J. (1995). Introducing focus groups. *British Medical Journal*, *311*, 299-302

Krueger, RA. (1994). *Focus groups, a practical guide for applied research. 2 nd ed.* Thousand Oaks: Sage,.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lindberg, T., & Lagercrantz, H. (Red.) (2007). *Barnmedicin*. Lund: Studentlitteratur.

Olsson H, & Sörensen S. (2002). *Forskningsprocessen -kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.

Polit, D.F., & Beck, C.T. (2004). *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia: Lippinocott.

Rasmussen, F., Eriksson, M., Bokedal, C., & Schäfer Elinder, L. (2004*). Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm (rapport 2004:1). Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut.

Raustorp, A., Pangrazi, RP., & Ståhle, A. (2004). Physical activity level and body mass index among schoolchildren in south-eastern Sweden. *Acta Paediatrica 93,* (3), 400-404.

Raustorp, A. (2007*). Stegräknardagboken*. Uppsala: Kunskapsföretaget.

Riksföreningen för skolsköterskor (2009) (www) Funktionsbeskrivning.
Hämtat 12 oktober 2009 från http://www.skolskoterskor.se/verksamhet.php?sida=3&kat=11

Schuman, L., Nichols, M., & Livingston, D. (2002). Preventing Pediatric Obesity: Assessment and Management in Primary Care Setting. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 14, (*2), 55-62.

Socialstyrelsen (2005). *Folkhälsorapport.* Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen (2004). *Socialstyrelsens riktlinjer för skolhälsovården.* Stockholm: Socialstyrelsen

Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet. En systematisk litteraturöversikt.* Rapportnr:181

Schäfer Elinder, L (Red.) & Faskunger, J. (Red.*) Fysisk aktivitet och folkhälsa* (r 2006:13). Huskvarna: Statens folkhälsoinstitut.

Tetzchner von, S. (2005). *Utvecklingspsykologi Barn och Ungdomsåren.* Lund: Studentlitteratur.

Thompson AM, Humbert ML, Mirwald RL. (2003). A longitudinal study of the impact of childhood and adolescent physical activity experiences on adult physical activity perceptions and behaviors. *Qual Health Res. 2003 Mar;13, (3),* 358-77.

Weiss, M. R. (2000) Motivating kids in physical Activity. President´s Council on Physical Fitness and *Sports Research Digest. 3, (11),* 1-6

Wibeck, V. (2000) *Fokusgrupper – om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur

Yngve, A. m.fl. (2003) *Hälsoguiden*, Karolinska institutet för biovetenskaper. Preventiv Nutrition(PrevNut), Huddinge.
Hämtat 25 oktober 2009 från http://www.prevnut.ki.se/H%E4lsoguiden_2003.pdf