



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV  
Avdelningen för hälso- och vårdvetenskap

---

# Vårdnadshavarnas attityder till ämnet idrott och hälsa

-En kvalitativ undersökning

Mikael Bohman

2016

Uppsats, Grundnivå (högskoleexamen), 15 hp  
Idrott och hälsa med ämnesdidaktisk inriktning  
Idrott C: vetenskaplig metodik och projektarbete  
Programnamn

Handledare: Kajsa Jerlinder  
Examinator: Göran Svedsäter

---

## Sammanfattning

Syftet med denna undersökning är att undersöka hur viktigt vårdnadshavarnas tycker att ämnet idrott och hälsa är. Frågeställningarna tar upp vårdnadshavarnas uppfattningar kring hur de själva och skolan kan påverka barnens insikt till hur viktig motion och idrott och hälsa är. Undersökningen baseras på sju kvalitativa intervjuer gjorda med vårdnadshavare till gymnasieelever på en gymnasieskola i södra Sverige.

Ämnet idrott och hälsa anses av vårdnadshavarna som ett av de viktigaste i Svenska skolan och placerar det på plats 1-6 av de 15 som finns. Ämnet har så stor betydelse enligt vårdnadshavarna att de trots att de anser att barnet själv ska packa idrottskläderna ändå ser till att rätt utrustning är med till dagens idrottslektion. Lika viktigt är det att vara med sina barn i fysiska aktiviteter såsom gårdsfotboll och landhockey. Att på fritiden delta i föreningsverksamhet anses som betydelsefullt av vårdnadshavarna.

Vårdnadshavarna anser att hemmet och skolan har ett gemensamt ansvar att väcka intresset hos eleven för idrott och hälsa. Alla vårdnadshavarna är samstämmiga kring att ämnet idrott och hälsa ska finnas kvar. Undersökningen visar också att det är viktigt att få med sig rätt utrustning och att eleverna får testa på olika aktiviteter för att se vad som passar dem.

*Nyckelord: vårdnadshavare, idrott och hälsa, elever, attityder, påverkan.*

## Innehåll

1	Inledning.....	3
2	Bakgrund .....	4
2.1	Läroplan för kursen idrott och hälsa .....	4
2.2	Skolverkets utvärderingar .....	4
2.3	Elevernas inställning och attityder till kursen idrott och hälsa .....	5
2.4	Orsaker till frånvaro.....	5
2.5	Vårdnadshavarnas påverkan på sina barn .....	6
2.6	Vårdnadshavarnas stöd till barnen.....	7
3	Syfte och frågeställning .....	11
4	Metod .....	12
4.1	Genomförande .....	12
4.2	Urval .....	12
4.3	Intervjuguide .....	12
4.4	Bearbetning och analys .....	13
4.5	Etiskt beaktande .....	13
5	Resultat.....	14
5.1	Hur viktigt är ämnet idrott och hälsa enligt vårdnadshavarna .....	14
5.2	Vårdnadshavarnas påverkan på sina barn kring motion.....	15
5.2.1	Vårdnadshavarnas påverkan genom stöttning med att utrustning kommer med .....	16
5.3	Skolans påverkan på eleverna .....	16
6	Diskussion.....	17
6.1	Metoddiskussion .....	17
6.2	Idrottsämnets betydelse i svenska skolan enligt vårdnadshavarna.....	17
6.3	Vårdnadshavarnas påverkan på sina barn .....	17
6.3.1	Ansvarar eleven eller vårdnadshavare för att rätt utrustning kommer med till lektion? 18	
6.3.2	Motion tillsammans med sina barn under uppväxten .....	18
6.4	Skolans påverkan på elevernas motionsvanor .....	19
6.5	Slutsatser .....	20
6.6	Vidare forskning .....	20
7	Litteraturlista.....	21
	Bilaga 1 .....	23
	Intervjuguide .....	23

# 1 Inledning

Det har alltid funnits en liten grupp av elever som inte fått med sig rätt utrustning till idrottslektionerna och av den anledningen inte deltagit i skolans idrottsundervisning. Detta kan naturligtvis bero på flera anledningar. Mitt antagande är att vårdnadshavarna har stor inverkan både genom eget idrottande och huruvida de stöttar sina barn.

Vårdnadshavarna möjlighet till påverkan är intressant, hur vårdnadshavarnas eget motionerande kan påverka barnets vilja motionera. Det är även intressant att försöka förstå deras attityder till ämnet och därefter strukturera kontakten med vårdnadshavarna med detta som grund. Vårdnadshavarna måste engageras i undervisningen och få en djupare förståelse för betydelsen av idrott och hälsa som ämne och inte endast basera sitt inflytande på barnen utifrån egna erfarenheter (Sheehy 2011).

Varför är det viktigt att undersöka detta ämne? Motion har positiva effekter, både fysiska, psykiska och sociala hos individer. En motionerande person får bättre kondition och blir starkare och klarar olika ansträngningar lättare och psykiskt får *knoppen vilar då kroppen jobbar* och socialt blir man glad i umgänget med trevliga människor (Johansson 2007).

Undervisningen i idrott och hälsa och ungdomarnas motionerande bidrar till bättre självkänsla och självförtroende. Föräldrarna har stor inverkan på sina barn och därför finns det stor anledning att forska kring vårdnadshavarnas attityder till ämnet.

## 2 Bakgrund

### 2.1 Läroplan för kursen idrott och hälsa

I kursplanen för idrott och hälsa som ligger till grund för mitt vardagliga arbete såväl som intresse för denna studie står att läsa att *undervisningen ska syfta till att eleverna utvecklar sin kroppsliga förmåga samt planera, genomföra och utvärdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan. Vidare ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar intresse för och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som en källa till välbefinnande. Slutligen beskrivs kursen på följande vis, undervisningen ska utgöras av fysiska aktiviteter utformade så att alla kan delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar* (Skolverket 2011, 83).

Ingenstans i kursplanen står det skrivet att eleven ska vara ombytt för lektion. För oss som motionerar är det en självklarhet att byta om till aktiviteter eller motion. Motionärer byter om till aktivitet och förväntas arbeta med kroppen så att den börjar svettas. Efter avslutat pass kommer den efterlängtdade duschen och därefter ombyte till vardagskläder. Samtidigt kan man ha viss förståelse för att omklädning kan vara en jobbig situation för eleverna. Alla är inte bekväma i den situation när du byter om med andra. Så omklädningssituationen kan tyvärr bidra till att elever väljer att inte delta på idrottslektion (Bohman & Haskett 2003).

Gustafsson (2014) har argument för att skolan har en avgörande roll att spela för att förebygga hälsoinsatser. Han menar att friskvård och fysisk aktivitet minskar risken för allvarliga sjukdomar, bland annat har benskörhetsfrakturerna ökat med 50 % de senaste 50 åren, han hänvisar till ett projekt som undersöker hälsoeffekterna hos barn och unga. Livsstil och hälsa grundläggs tidigt i livet därför har skolan en avgörande roll att spela för förebyggande hälsoinsatser.

### 2.2 Skolverkets utvärderingar

Skolverket utvärderar grundskolans ämnen med jämna mellanrum. De letar efter skillnader och likheter mellan utvärderingarna och utvärderar dessutom eleverna kring deras uppfattning om skolans ämnen. Två gånger har skolverket genomfört denna undersökning, 1992 och 2003. En slutsats som kan ses i båda utvärderingarna är att ämnet värderas jämförelsevis högt av elever som föräldrar. När frågan om vilket ämne som de tror ha mest nytta av kommer Idrott och hälsa på en 6:e plats av 15 ämnen. En annan viktig sak i sammanhanget är att den här utvärderingen deltog både elever och föräldrar. Föräldrarnas bedömning av vilket ämne

som viktigast ur sitt barns lärande och utveckling hamnade idrott på en 5:e plats (Skolverket, 2003).

I Skolverkets (2003) studie menar 90 % av de tillfrågade lärarna att de i sina grupper har mer än 90 % närvaro på sina lektioner. De har också gott lite djupare in på vilka skäl eleven kan bli befriad från lektionerna. Det finns de elever som har anpassad studiegång, de läser inte alla ämnen, och de som har ett fysiskt hinder som hindrar dem just för tillfället eller under en viss period. Religiösa skäl finns också att ta hänsyn till som tyvärr hindrar elevernas deltagande på idrottslektioner (Skolverket 2009).

### **2.3 Elevernas inställning och attityder till kursen idrott och hälsa**

Larsson, Fagrell & Johansson (2010) menar att 90 % av eleverna är positiva inställda till ämnet, men att det finns en liten grupp vars attityd är tvärtom negativ. I en specifik fråga beskrev lärarna några exempel på dessa grupper. En positiv elev är den som är föreningsmänniska och har vårdnadshavare som är aktivt medvetna om livsstil och hälsa i allmänhet, de är glada, pigga och fulla med energi. Däremot en motsatt bild av en elev med negativ inställning, den har dålig självkänsla, tycker inte om att röra sig vare sig på lektioner eller på fritiden. Dessa elever har en negativ attityd till idrott i största allmänhet.

Ericssons (2009) komparativa studie om elevernas inställning till idrottsämnet på yrkes- (YF) respektive studieförberedande program (SF). Hennes syfte var att undersöka gymnasieelevers inställning till ämnet idrott och hälsa och specifikt ta reda på om det fanns några skillnader mellan dessa gymnasieinriktningar och vad de eventuellt kunde bero på. Resultatet visar på skillnader mellan dessa grupper så tillvida att det var 70 % av de yrkesförberedande och hos studieförberedande var siffran 82 % som tyckte ämnet var viktigt. På frågan om hur nöjda de var med undervisningen svarade 73 % ja på YF, och 89 % på SF. Den största skillnaden i svaren fanns på hur pass deltagande de var på skolans idrottsundervisning, här visade sig att bara 32 % av YF var aktiva medan den siffran hos SF var 69. I Ohlssons (2004) enkätundersökning om elevernas attityder till idrott, hälsa anser nästan alla elever i årskurs 9 att idrott och hälsa är intressant. Så många som 2/3 tycker att de har för lite tid till idrottsämnet, och att ämnet ger lust att motionera på fritiden.

### **2.4 Orsaker till frånvaro**

Riberio (2010) har gjort en undersökning om varför eleverna glömmer idrottskläderna till idrotten, och det visade sig att den största anledningen var att de helt enkelt inte hade tid till att packa kläderna på morgonen. De elever som har vårdnadshavare som tycker att idrott och

hälsa är lika eller viktigare än andra ämnen har också till övervägande del alltid med sig träningskläder till lektionerna.

I Bohmans & Hasketts studie (2003) intervjuades elever och lärares tankar kring vad de generellt sett trodde frånvaron från idrottslektionerna berodde på. Resultatet visar på ett glapp mellan elev och lärare, de trodde på olika orsaker till frånvaron. I studien ges förslag till fortsatt forskning bland annat om det finns några skillnader mellan yrkes- och studieförberedande program vad gäller närvaro på skolans idrottsundervisning.

Bohman & Haskett (2003) menar vidare att idrottslärare brottas med samma problem över hela landet. I klasserna är 80-90 % av eleverna mestadels aktiva på lektionerna, resten är inaktiva. Jämfört med en normalstor grupp på 20-25 elever är det 3-4 elever som inte är deltagande. Det är runt dessa elever som debatten sker, men vi får inte enbart stirra oss blinda på aktiviteten i ämnet. Lika viktigt är att vi kontrollerar deras kunskaper i ämnet.

## **2.5 Vårdnadshavarnas påverkan på sina barn**

Det finns en allmän uppfattning om att vårdnadshavarnas påverkan på deras barn, när det gäller den fysiska aktiviteten, spelar en stor roll. Enligt Andersen (2006) visas dock på motsatsen, vårdnadshavarnas påverkan spelar en oerhört liten roll alternativt ingen alls. Studien utgick från vårdnadshavarnas respektive barnens egen uppfattning av hur mycket tid de ägnar åt fysisk aktivitet. Studien stödjer inte hypotesen att den tid vårdnadshavarna ägnar åt fysisk hälsa har något att göra med barnens motionerande.

Man kunde utifrån Anderssens (2006) studie jämföra mammans respektive pappans påverkan när det gäller den fysiska aktiviteten hos ungdomarna. Det visade sig att en grundläggande fysisk aktivitet hos pappans kunde associeras till en högre fysisk aktivitet hos ungdomarna i jämförelse med mamman som inte verkade ha någon påverkan alls när det gäller barnens ungdomsår. Däremot visade det sig att barn med en grundläggande fysiskt aktiv mamma hade en mer jämn fysisk aktivitetsnivå när det gäller det stora hela under en längre tidsperiod. Den minskar inte lika lätt i jämförelse med dem som inte har en lika fysisk aktiv mamma.

Enligt Anderssens (2006) studie påverkar dock inte vårdnadshavarnas fysiska aktivitet deras barns fysiska vanor även om man kan se små skillnader när det gäller den fysiska aktiviteten hos pappan respektive mamman. Anledningen till att denna studie bryter mot den allmänna uppfattningen när det gäller vårdnadshavarens påverkan kan bero på flertalet orsaker som också tas upp i artikeln. Till exempel grundar sig denna studie på vårdnadshavarens egen bild

av deras fysiska aktivitet medan många andra studier grundar sig på barnens bild av deras vårdnadshavares motionsvanor. Genom att använda sig av information direkt från vårdnadshavare ger detta troligtvis en mer korrekt bild av den fysiska aktiviteten men utelämnar dessvärre den viktiga faktorn när det gäller barnens egen bild av sina vårdnadshavares aktivitetsvanor som själva inflytandet egentligen grundar sig på (Andersen 2006).

Vårdnadshavare kan påverka sina barns/ungdomars fysiska aktivitet på många olika sätt genom till exempel uppmuntran, övertygelser och attityden, utformning, engagemang och underlättade genom att till exempel skjutsa barnet till olika aktiviteter eller att betala olika träningsavgifter. Ett barn eller ungdom som deltar i någon lagsport eller liknande kräver ofta även mer stöd och support från föräldrarna än när det gäller andra aktiviteter som gör att man är fysisk aktiv på fritiden (Zecevic 2006).

## **2.6 Vårdnadshavarnas stöd till barnen**

För mindre barn i åldern 6-11 år är det viktigt att vårdnadshavarna själva är engagerade i någon idrott eller fysisk aktivitet och inte endast supportar barnets fysiska utövande. Dessa barn har en större chans att bli fysiskt aktiva än de som inte har vårdnadshavare som är det då vårdnadshavarna fortfarande oftast är de största förebilderna. För barn äldre än 11 år räcker det dock inte bara att föräldrarna själva är aktiva utan då är det även viktigt att vårdnadshavarna verbalt uppmuntrar ungdomarna särskilt när det gäller att de får den dagliga motionen på 60 minuter (Zecevic 2010).

Det är också av stor vikt att vårdnadshavarna vet hur de ska uppmuntra och stödja sitt barn när det gäller den fysiska aktiviteten för att det inte ska ha motsatt effekt. Barnet måste få en lagom mängd uppmuntran istället för att känna sig pressad. Det blir även svårt för en vårdnadshavare att försöka uppmuntra barnet om man inte själv ägnar sig åt fysisk aktivitet då det hela istället lätt kan bli aningen motsägelsefullt (Edwardsson 2009).

Stödet från vårdnadshavare när det gäller den dagliga fysiska aktiviteten hos ett mindre barn (6-11 år) förespår om barnets kommande organiserade fysiska aktiviteter såsom lagsporter och andra schemalagda aktiviteter ledda av en instruktör (Zecevic 2010). Pappans fysiska aktivitet till stor del ligger som grund till den dagliga fysiska aktiviteten när det handlar om ungdomar. Detta visar att det är viktigt att framhäva vikten av den fysiska aktiviteten till vårdnadshavare, särskilt papporna, och uppmuntra dem att öka sin egen fysiska aktivitet för



att sedan i sin tur kunna påverka sitt barns vanor, särskilt när det gäller de mindre aktiva barnen och ungdomarna (Edwardsson2009).

Barn lär sig redan i väldigt tidig ålder under utvecklingen att observera och imitera sina vårdnadshavare (Edvardsson 2010). När det kommer till vårdnadshavarnas inställning till fysisk aktivitet är detta något man bör tänka på redan när barnet går i förskolan. Redan i tidig ålder kan vårdnadshavare gynna barnets hälsa genom att ha ett visat intresse för fysisk aktivitet likaså anstränga sig för att själva vara aktiva. Även vårdnadshavarnas stöd i form av uppmuntran, engagemang och andra åtgärder som kan vidtas för att underlätta barnets möjlighet till fysisk aktivitet är viktiga under barnets uppväxt. Edvardssons (2010) studier visar att barn mellan 4-7 år är med 3,5-6 gånger större sannolikhet att vara fysiskt aktiva om båda deras vårdnadshavare är det i jämförelse med om ingen av dem är det. De visar även att det är viktigare att vara uppmärksam när det gäller flickor i denna ålder som är mindre aktiva än deras manliga motparter då flickor ofta lättare riskerar att hamna i en mer inaktiv tillvaro under uppväxten än pojkar om detta visa sig redan i tidig ålder.

Något som spelar väldigt stor roll när barnet är mellan 4-7 år är hur stor del av tiden som spenderas utomhus där det är mycket större sannolikhet att man är aktiv i jämförelse med om man befinner sig inomhus. Tillgången till lekparkar och andra anläggningar har en stor betydelse för barnets kommande fysiska aktivitetsvanor (Edvardsson 2010).

Vårdnadshavarna väljer ofta inte själva att deras barn ska vara inaktiva utan de flesta skulle säkerligen hellre föredra att barnen har en aktiv sysselsättning. I dagens samhälle är det dock vanligt att stillasittande, framför till exempel en tv, används som en ”barnsittningsteknik” som gör att vårdnadshavaren får tid till hushållsarbete som att laga mat eller städa.

När barnet är så pass litet att han eller hon går i förskolan har vårdnadshavaren ett väldigt stort inflytande över den fysiska aktiviteten, först och främst genom att de är förmyndare över dagens alla aktiviteter. De har också möjligheten att påverka barnets utbildning på förskolan och därmed även tiden som tillägnas åt fysisk aktivitet. Det är alltså viktigt att man även i denna tidiga ålder som förälder ser över sin inställning till fysisk aktivitet för att kunna gynna barnets framtida hälsa (Zecevic 2010).

Sheehy (2011) skriver om den allmänna bilden av ämnet idrott och hälsa inom dagens, främst den amerikanska, skolvärlden. Det finns en övergripande oseriös bild av själva ämnet samt dess undervisande lärare. Idrottslärarna framställs ofta negativt i form av överviktiga

militäriska coacher vilket i sin tur ger en negativ bild av själva ämnet. Idrottslärarna har misslyckats med att ge eleverna bilden av att idrottslektionerna är meningsfulla och har en stor betydelse för den enskilda individens hälsa. Fokuset ligger istället på det som har med själva betygsättningen att göra som attityden till ämnet, deltagandet och ansträngningen. Något som också påverkar den negativa bilden av ämnet är att idrottslärarna inte är tydliga med vad som är viktigt med idrott så att elever, föräldrar samt andra lärare och annan personal på skolan förstår. Det handlar med andra ord inte bara om elevernas inställning till idrott utan även attityden hos personerna runtomkring.

Vårdnadshavare har ofta inflytande över skolan genom till exempel skolkommittéer och föräldraföreningar som i slutändan påverkar själva undervisningen i skolan. Detta gör att även idrottslärarna måste lyssna på vad vårdnadshavarna har att säga när det gäller just ämnet idrott. Har vårdnadshavarna en negativ bild kommer även detta av avspeglas i själva ämnet och undervisningen genom till exempel en minskad undervisningstid i idrott.

Sheehy (2011) menar vårdnadshavarnas inställning till idrott påverkar eleverna samt hur man ska göra för att förändra denna och därmed ge ämnet idrott en högre status jämförelse med de andra akademiska ämnena. Sheehy beskriver en studie gjord år 2002, av The National Sport and Physical Education (NASPE) som visar att de flesta vårdnadshavarna har en positiv inställning till idrotten i skolan och anser att idrottslektionerna är minst lika viktiga som de andra skolämnena. Det finns dock fortfarande många vårdnadshavare som har en helt motsatt inställning till ämnet och anser att det inte ska prioriteras lika högt som andra teoretiska ämnen.

Anledningen till att attityden många gånger kan vara negativ till ämnet är att vårdnadshavarna inte alltid får veta så mycket om idrottsundervisningen i skolan samt själva kursplanen. Sheehy (2011) studie visar att 40 % av föräldrarna inte vet något överhuvudtaget om deras barns idrottsundervisning. De som uppgav att de hade en liten uppfattning om undervisningen får informationen icke frekvent av en indirekt källa, det vill säga deras barn. Studien visar också att det är få vårdnadshavare som får mer direkt och objektiv information om idrottsundervisningen genom att till exempel kontakta idrottsläraren. Bristen på kontakten med idrottsläraren kan bero på vårdnadshavarens egen bild av själva ämnet. Studien visar att många elever har dåliga erfarenheter av idrottsundervisningen baserade på dåligt organiserade lagsporter där de fåtalet atletiska eleverna dominerade medan majoriteten endast upplevde offentliga förlägenheter, förnedringar och misslyckanden. Något som de endast var tvungna

att ta sig igenom likaså när det gäller deras barn. Med andra ord så tror de sig redan veta vad idrottsundervisningen innebär och därmed bristen på kontakt med idrottsläraren (Sheehy 2011).

För vårdnadshavarna ska få bättre insikt i sina barns idrott- och hälsaundervisning menar Sheehy (2011) som att skolan kan starta en intresseväckande webbsida där man som vårdnadshavare svart på vitt kan läsa om skolans undervisning när det gäller den fysiska hälsan. Ett annat tillvägagångssätt är att bjuda in vårdnadshavarna till skolan så att de får möjligheten att delta i olika fysiska aktiviteter samt därmed visa hur undervisningen går till och försöka påverka vårdnadshavarna inflytande på barnen till det positiva. Ett annat förslag är att ge eleverna interaktiva läxor som engagerar även vårdnadshavarna genom att till exempel intervjua dem om deras egna motionsvanor. Även aktiva hemuppgifter är en idé så att man som familj får möjligheten att delta i olika motionslopp och tävla mot andra alternativt uppmuntra dem att gå olika historiska motionsleder där man kombinerar den fysiska aktiviteten med andra teoretiska ämnen.

För att kunna påverka elevens inställning till fysisk aktivitet och därmed en god hälsa, ligger mycket ansvar hos skolan och idrottsläraren. Idrottsläraren kan genom kreativitet och olika tillvägagångssätt lyckas nå ut till vårdnadshavarna som i sin tur har ett oerhört stort inflytande på sina barn när det gäller just detta. Det måste finnas en ständig kommunikation mellan lärare och vårdnadshavare när det gäller ämnet idrott. Det gäller även att skolan har ett väl utvecklat idrottsprogram där det finns någonting som tilltalar alla elever och inte endast de mest atletiska (Sheehy 2011).

Ett samarbete mellan lärare inom olika ämnen är också viktigt så att man inte lika lätt hamnar i fallgropen där idrott är ett oseriöst ämne där betygen endast grundar sig på deltagande och ansträngningen istället för att få eleven att verkligen förstå den stora betydelsen av en god fysisk hälsa. Skolan ska även visa stolthet över idrottsundervisningen genom att informera om kursplanen och om vad som händer på lektionerna så att alla runtomkring kan ta del av det och få förståelse för hur viktig den är även utanför skolan (Sheehy 2011).

### 3 Syfte och frågeställning

Syftet med denna undersökning är att ta reda på vårdnadshavares inställning till ämnet idrott och hälsa samt vårdnadshavarnas uppfattningar kring olika påverkansfaktorer för elevernas intresse för idrott och hälsa.

Undersökningen utgår från följande frågeställningar:

1. Hur viktigt tycker vårdnadshavarna att ämnet idrott och hälsa är?
2. Hur uppfattar vårdnadshavare *sin egen roll* och möjlighet att påverka för att barnet ska inse betydelsen av ämnet idrott och hälsa?
3. Hur uppfattar vårdnadshavare *skolans roll* och möjlighet att påverka för att elevens ska inse betydelsen av ämnet idrott och hälsa?

## 4 Metod

Då studiens syfte var att undersöka vårdnadshavares attityder till ämnet idrott och hälsa och deras tankar kring olika påverkansfaktorer för elevernas intresse för idrott och hälsa valdes en kvalitativ metod. Valet av metod landade på halvstrukturerade intervjuer då det kändes mest lämpligt. Frågorna till intervjuguiden hade jag tillsammans med en kurskamrat använt oss av i en tidigare uppgift (Bohman & Haskett 2003). Frågorna finslipades innan intervjuguide var färdig.

### 4.1 Genomförande

Arbetet startade med att göra en tidsplan för genomförandet av intervjuerna och finslipa intervjuden. Bokade tider med min kollega då utvecklingssamtal och intervjuer kunde genomföras. Förfrågan skickades ut två veckor innan utsatt datum. Använde mig av en bandspelare för att spela in intervjuerna det var ganska lätt att sen föra över materialet från ljud till skrivet ord. Intervjuerna genomfördes i små rum på vår skola utan fönster med en skylt om ”stör ej” på dörren. Anledningen till detta var att vi skulle kunna hålla fokus under hela intervjun utan att bli störda. Intervjupersonerna fick intervjuguiden tillskickad till sig ett par dagar innan själva intervjun. Jag hade intervjuguiden som stöd, vid varje fråga fanns det utrymme för följdfrågor och utvecklande svar. När ett ämne var färdigdiskuterat gick vi över till nästa fråga. Trots att jag bara använde mig av en inspelningsapparat fungerade det perfekt. Intervjuerna varade mellan 15-20 minuter. Jag valde att genomföra intervjuerna själv dels för att inte tappa bra följdfrågor och inte tappa värdet i att ha en intervjuare som inte kan ämnet (Bjereld m.fl.2011).

### 4.2 Urval

Detta arbete baseras på sju intervjuer med vårdnadshavare till gymnasieelever genomförda på en gymnasieskola i Södra Sverige. Urvalet skedde av bekvämlighetsurval då jag är mentor till eleverna. Vårdnadshavarna skulle jag ändå träffa vid utvecklingssamtal så då passade vi på att boka in tid för intervju efteråt. Det var bara vårdnadshavare som kan det svenska språket fullt ut som intervjuades, detta berodde på att denna specifika grupp såg ut så.

### 4.3 Intervjuguide

För att nå hög validitet gjordes en intervjuguide som motsvarar mina frågeställningar, så att det är just attityd som mäts hos vårdnadshavarna i min undersökning. Det gäller alltså att undersökningen ska ge svar på just mina frågeställningar och ingenting annat (Thurén 2010). I

intervjuguiden skapades teman för att strukturera intervjun. Samtidigt lämnades det flexibilitet genom följdfrågor så att intervjun kunde växa i olika riktningar.

#### **4.4 Bearbetning och analys**

Först analyserade jag materialet för att hitta tankar som vårdnadshavarna har till ämnet idrott och hälsa. Därefter urskilde jag de mest utmärkande och betydelsefulla uttalande som gjorts. Avslutade min bearbetning och analys med att leta efter skillnader och likheter i svaren.

Själva analysen gjordes i fem steg. Först läste jag materialet tre gånger för att sen till steg 2 bli förtrogen med materialet. I steg 3 fann jag teman och mönster exempelvis vårdnadshavarnas engagemang för barnens fritidsaktiviteter där alla vårdnadshavare under uppväxttiden följt barnen till olika aktiviteter. I steg 4 och 5 kategoriserades informationen, likheter och skillnader hittades och detta gav information som kunde presenteras som resultat.

#### **4.5 Etiskt beaktande**

En kvalitativ undersökning bygger på frivillighet vilket var så även i detta fall och samtyckeskravet uppnåddes. I förfrågan som gick ut till vårdnadshavarna angående utvecklingssamtal tillfrågades de om de kunde stanna kvar och bli intervjuade om deras attityder till ämnet idrott och hälsa vilket gjorde att informationskravet uppfylldes. Av de åtta frågade kom sju till utvecklingssamtalet, och samtliga närvarande vårdnadshavare valde att delta i studien.

Vårdnadshavarna informerades muntligen om urvalsförfarandet och att det var anonymt konfidentialitetskravet. Information gavs också kring hur materialet skulle användas och förvaras, samt hur materialet skulle hanteras efter undersökningens färdigställande vilket gjorde att nyttjandekravet uppfylldes.

## 5 Resultat

De deltagande vårdnadshavarna var fem kvinnor och två män deras medelålder var 45 år. Alla förvärvsarbetade vid intervjutillfället. De representerade följande yrkeskategorier: vård och omsorg, barnomsorg, och hantverkare. Vårdnadshavarna representerade två kommuner dessa är typiska industrikommuner.

I resultatdelen kommer vårdnadshavarna betecknas enligt följande:

BF12:1 är kvinna och är 37 år gammal och jobbar inom vård och omsorg

BF12:2 är man och är 37 år gammal och jobbar inom service

BF12:3 är kvinna och är 39 år gammal och jobbar inom service

BF12:4 är man och är 55 år och jobbar som hantverkare

SA12:1 är kvinna och är 55 år och jobbar inom barnomsorg

SA12:2 är kvinna och är 47 år och jobbar inom vård och omsorg

SA12:3 är kvinna och är 47 år och jobbar inom barnomsorg

### 5.1 Hur viktigt är ämnet idrott och hälsa enligt vårdnadshavarna

Det kan konstateras att de intervjuade ansåg att ämnet idrott och hälsa är viktigt för eleven. Så pass viktigt att alla placerade ämnet mellan plats 1-6 av 15 ämnen på grundskolan. Det fanns ingen större skillnad mellan programmen. Däremot fanns det 2 vårdnadshavare som ansåg det så viktigt att de placerade ämnet som det viktigaste. BF12:1 gav sin kommentar till sin etta enligt följande, *fysik och det mentala hör ihop och detta ska eleven få kunskap i och lära sig hur man vårdar sin kropp*. SA12:1 menade att det är så viktigt att få röra på sig och lära sig om hur kroppen fungerar och dessutom hur man förhindrar olyckor och skador. Hon tog också upp att det handlar mycket om välmående med automatik om man äter och motionerar rätt så fungerar de andra ämnena bättre.

De intervjuade vårdnadshavarna tyckte lika om ämnets betydelse. Alla anser att alla elever ska ha minst två lektioner i veckan i alla årskurser. Två av de intervjuade ansåg det så viktigt att tre lektioner vore det optimala. Det finns bara likheter i deras åsikter om ämnet. Inga skillnader mellan kvinnor och män eller mellan programmen.

SA12:I: *Det finns det utrymme så enligt mig kunde eleverna ha mer idrott. Ungdomar behöver röra på sig med tanke på bland annat benskörlhet.*

*BF12:4 Två lektioner i veckan bör räcka, det finns ju andra ämnen som ska in på schemat. De kan inte gå hur länge som helst i skolan, fritiden är viktig också.*

På frågan om kursen ska finnas kvar i den svenska skolan var vårdnadshavarna rörande överens. SA12:3 menade att det är viktigt att få kunskap om hur man sköter sin kropp. Det är den enda kropp vi har så det gäller att vårda den. SA12:2 uttryckte att eleverna genom ämnet *kan eleverna få upp intresset för många olika aktiviteter. Dessa leder tillglada och motiverade elever som kan fokuserar sig på studier och arbete.*

## **5.2 Vårdnadshavarnas påverkan på sina barn kring motion**

Alla utom en av vårdnadshavarna har under barnets uppväxt påverkat sitt barn till motion. Här kan man se två kategorier dels den som skett hemma på gården då vårdnadshavare och barn har sparkat fotboll på gården eller landhockey på gatan. Sen har alla utom en försökt och lyckats få med barnen i idrottsrörelsen verksamhet. Har barnet inte varit intresserad av den första aktiviteten har de försökt både två och tre gånger till. Hur kom det sig då att vårdnadshavare sju inte varit med och påverkat sitt barn? Anledningen till detta var att barnet under uppväxten var mycket sjuk i astma och kunde knappt delta i idrottsundervisningen och inte heller idrottsrörelsens verksamhet.

Fyra av vårdnadshavarna har spelat fotboll på gården med barnen. De andra valde att leka med andra barn i lekparken. Det är först nu som vårdnadshavare sju har börjat promenera med sin son.

*BF12:1 Vi bor på en ganska liten ort och här är det nischat antingen spelar man fotboll annars gjorde man ingenting. När S efter några år tröttnade provade han på Taekwondo som fanns i staden en mil bort denna aktivitet fortsatte han med i tre år. Han slutade i samband med högstadiestarten.*

SA12:3 svarade nej på frågan men hade ändå gjort långa vandringar med sina barn och dessutom tagit cykelturer med barnen. BF12:1 Sa att vår gemensamma aktivitet är utförskidor som sker regelbundet och fortsätter med *dock bara en gång per år då vi åker till Sälenfjällen. Något som uppskattas av hela familjen. För att nå resultat av träningen ska man inte göra på detta viset utan med regelbundenhet, men eftersom vi bor där vi gör så är inte möjligt med just den aktiviteten.*



SA12:2 menar att promenader sker när lust och tid finns då jobbet styr och menar att promenader är skönt att få ta ner tillfälle ges. SA12:3 beskriver att *vi har så olika intressen så jag har skött mitt och han har skött sitt.*

### **5.2.1 Vårdnadshavarnas påverkan genom stöttning med att utrustning kommer med**

Genom intervjuerna framkom ganska stora skillnader vem som i hushållet ansvarar för att rätt utrustning kommer med till skolan. I fem av hushållen var det kvinnan som hade ansvaret och i resterande var det mannen. I ett hushåll var det kvinnan då föräldrarna var skilda och barnet mestadels bodde hos mamman. I den här frågeställningen fanns det ganska stora skillnader.

BF12:4 svarade att redan på mellanstadiet hade barnet packat själv med överseende av mamman och sen fortsatt med detta upp på gymnasienivå. Glömde eleven något fick hen själv ta konsekvenserna av detta. Medan SA12:3 beskriver att *Jag har nog servat ihjäl mina grabbar. Packade åt dem ända upp till årskurs 8-9 någonstans. Gjorde det för att de skulle slippa det pinsamma att vara utan idrottskläder. Men min åsikt är att de skulle klara detta redan i åk.7 men så hade det inte blivit.* BF12:4 beskriver att *Lappsystemet som finns inom idrottsrörelsen förstör det egna tänkandet hos barnet enligt mig. Ett barn behöver själv få tänka ut vad som behövs till de olika passen.*

Vårdnadshavarna har vid olika åldrar lämnat över ansvaret till barnet. Detta har skett i en dialog och med överseende. När vårdnadshavarna sett att det har fungerat har man släppt ansvaret helt. I den här frågan var vårdnadshavarna samstämmiga. När de motionerat med sina barn har det varit frågan om spontana aktiviteter. Främst fotboll och landhockey eller ibland en cykeltur. Promenader var också vara populärt, det var fem av sju som uppskattade denna aktivitet med sina barn.

## **5.3 Skolans påverkan på eleverna**

Ingen av tillfrågade vårdnadshavarna hade någon aning om vad som stod i det centrala innehållet för ämnet idrott och hälsa. Det var bara vårdnadshavare SA12:2 som gjorde ett försök: *Det kan vara sambandet rörelse och hälsa och en insikt.* Alla vårdnadshavarna var överens om att ämnet idrott och hälsa ska finnas kvar då det ger kunskaper både teoretiskt och praktiskt kring livsstil och hälsa.

Ämnet idrott och hälsa har stor betydelse för barnen enligt vårdnadshavarna. I undersökningen är de överens om att antalet idrottslektioner bör vara minst två per vecka i alla årskurser. Idrottsämnet idag är inte bara ett aktivitetsämne, det ska även genom teori förmedla viktiga kunskaper om människan vilket vårdnadshavarna uttryckte.

## 6 Diskussion

I diskussionsdelen kommer jag analysera, tolka och diskutera metodavsnittet och undersökningens resultat.

### 6.1 Metoddiskussion

Nu när min undersökning är avslutad finns det fortfarande fler aspekt som jag funderar på. Undersökningen var relativt liten i omfattning, detta kan ha betydelse för resultatet. Resultatet kunde ha blivit något annat med en annan intervjuare, vårdnadshavarna såg mig som mentor och idrottslärare och kan ha påverkat sina svar gentemot vad de tror att en idrottslärare "vill" ha för svar. Ändå är min uppfattning att vuxna har bestämda åsikter i frågor och kan argumentera för dessa vid en intervju. Andra ämnen som engelska, matematik och svenska är ämnen som står högre i kurs. Eleven kan inte gå ut gymnasieskolan med F i något av ovanstående ämnen utan att få ett slutbetyg.

Att det var en idrottslärare som ställde frågor om kursen idrott och hälsa kan haft betydelse, samtidigt blev de informerade om att detta var något som låg utanför skolan. Det var enbart mitt intresse för studien som var relevant.

### 6.2 Idrottsämnets betydelse i svenska skolan enligt vårdnadshavarna

Av de sju intervjuade svarade alla att ämnet har stor betydelse för eleven, ingen av vårdnadshavarna placerade ämnet nedanför 6:e plats. Detta stämmer överens med (Skolverket 2003) undersökning om attityderna hos eleverna till svenska skolan. Min uppfattning om resultatet är att vuxna har fått kunskaper om vad som krävs för att leva ett bra liv. Ämnet har stor betydelse för elever. Detta stämmer inte överens med vad (Anderssen 2006) skriver om den amerikanska skolan där attityden är en helt annan. Anledningen till det beror kanske på dålig information från skolan till hemmet samt att idrottslärarnas undervisningsmetoder liknar ett militärt ledarskap jämfört med svenska skolans metoder. Tillsammans leder detta till en annan attityd till idrottsundervisningen.

### 6.3 Vårdnadshavarnas påverkan på sina barn

Resultaten i denna frågeställning gav följande. Alla utom en hade varit med och påverkat sitt barn till aktivitet. Av förklarliga skäl hade inte SA12:1 gjort det detta på grund av den svåra astma sonen haft under uppväxtåren. De flesta vårdnadshavare har spelat fotboll i trädgården eller landhockey på gatan. I övriga fall lekte barnet med andra barn i lekparken. Jag förstår

hur viktigt vårdnadshavarna tycker denna fråga är då de inte bara vid ett tillfälle har följt med sitt barn till en aktivitet. Vårdnadshavarna anser att motion är värdefullt. När något inte varit tillräckligt intressant för barnet har de sökt sig vidare bland de aktiviteter som erbjudits inom kommunen.

Vårdnadshavarna i denna undersökning är angelägna om att barnet finner sitt intresse, sin aktivitet eller hobby. Ibland kan det vara svårt när aktiviteten inte finns på orten. Trots vårdnadshavarnas insatser kan eleverna komma till gymnasiet utan ett motionsintresse. Förhoppningsvis kan idrottslärarna väcka intresset hos eleverna. Enligt min bakgrund stämmer det att vårdnadshavarnas, främst pappan engagemang (Anderssen 2006) har stor betydelse för hur barnet i framtiden deltar i fysisk aktivitet. Det gäller att inte stötta eller pressa barnet för hårt då kan det ge motsatt effekt, lagom mycket av uppmuntran och engagemang krävs för en god balans (Edwardsson 2009). Förhoppningsvis kommer dagens elever få bra erfarenheter med sig så att de kan motivera sina barn i sin tur.

### **6.3.1 Ansvarar eleven eller vårdnadshavare för att rätt utrustning kommer med till lektion?**

I denna fråga var det stora skillnader. En del barn fick själva packa sin väska redan på mellanstadiet medan en del fick hjälp upp till årskurs 9. Detta var något som vårdnadshavarna överlät till eleverna med dialog och ett visst överseende.

Att barn och elever utvecklas olika vet vi och det är upp till vårdnadshavarna att förstå detta, likaså att barn är intresserade av olika aktiviteter. En uppfattning är att vårdnadshavarna måste förstå hur deras barn fungerar i olika situationer och utifrån detta stötta och motivera dem. Som till exempel se till att de får med sig rätt utrustning.

Då eleven själv packar får denne ett större ansvar redan vid unga år. Hur kan det komma sig att en del föräldrar fortsätter långt upp åldrarna? Detta kan förklaras med att de är oroliga över vad som ska hända om fel utrustning kommer med eller om den helt glöms bort. Det är mänskligt att glömma någon gång. Förklaringen kan ligga i den betygshets som förekommer idag. En del föräldrar i undersökningen verkar tro att missade lektioner kan leda till sämre betyg.

### **6.3.2 Motion tillsammans med sina barn under uppväxten**

De aktiviteter som vårdnadshavare och barn gjort tillsammans har inte varit planerade, de har skett då lust och tid har funnits. Kanske beror detta på att gemensamma aktiviteter inte sker planerat, människor är styrda i vardagen och vill inte känna press på fritiden. Att spela fotboll

på gården är en enkel aktivitet att genomföra, utan press, ett exempel som föräldrarna tar upp och som kan tolkas kravlöst.

Författaren (Edwardsson 2009) menar att det inte bara räcker att stötta sina små barn, det är viktigt att vårdnadshavarna själva är aktiva i en lagidrott. Samtidigt finns det de som skriver om motsatsen (Anderssen 2006), för vårdnadshavare är känslan av att få en skön stund med sitt barn under tiden aktiviteten pågår. Promenader är enkla att genomföra det som kan tänkas behövas är ett par bra joggingskor annars går det bra i de kläder man har på sig. Promenaderna ger tillfälle till motion och gemenskap mellan barn och förälder.

#### **6.4 Skolans påverkan på elevernas motionsvanor**

Som mentor har du skyldighet att genomföra ett utvecklingssamtal per termin med dina elever, visst är det anmärkningsvärt att inte vårdnadshavarna vet vad kursen innehåller. En förklaring kan vara att detta är ett relativt nytt sätt för elever och vårdnadshavare att se resultat under pågående kurs. Skolan har fram till detta decennium varit stängd för insyn till elever och vårdnadshavare, nu sker en förändring. Skolan har kunskapskrav som eleverna ska kunna ta del av för att se nuläget i sina studier. Detta tror jag är av stor betydelse för elevens studieresultat och kan påverka elevens vilja till att motionera. Både genom viljan att få ett bra betyg i idrott och hälsa men också att inse att motion påverkar människans ork och kapacitet att prestera på andra områden, kanske då också se möjligheter att påverka betyg i andra ämnen än idrott och hälsa.

När eleverna motionerar på idrotten får de tips om aktiviteter som kan passa dem. Genom teoridelen får eleven kunskaper i hur de ska lägga upp träningen som leder till ett långt och hälsosamt liv. Här har idrottslärares undervisningsmetod stor betydelse för den enskilda individen. Det förutsätter ett lustfyllt lärande som passar eleverna där intresset för fysisk aktivitet väcks, och ett livslångt lärande skapas. Här kan ett gemensamt ansvar ses för hur både skola och vårdnadshavarna har möjlighet att påverka elevernas motionsvanor.

Ett rungande ja blev svaret angående ämnet idrott och hälsa vara eller icke vara. Vårdnadshavarna menar att den ger kunskaper om hur du på bästa sätt kan vårda din kropp och dessutom få tips på intressen som du kan bära med dig resten av livet. Sammanfattningsvis ger kursen elever kunskaper om olika livsstilar och hur du fungerar fysiskt, psykiskt och socialt. Detta tolkar jag som att vårdnadshavarna anser att motion är viktig och att medvetenheten kring motionens positiva hälsoeffekter.

## 6.5 Slutsatser

Utifrån undersökningens syfte, resultat och diskussion kan jag dra följande slutsatser:

Vårdnadshavarnas anser att ämnet idrott och hälsa är så pass viktigt att de placerar det bland de 6 främsta av totalt 15 ämnen. Dessutom anser de att ämnet inte bara ska vara praktiskt utan lika viktigt att idrottslärarna undervisar i hur kroppen fungerar i arbete och vila. Vårdnadshavarna är samstämmiga angående att ämnet idrott och hälsa ska finnas kvar.

Svaret på andra frågeställningen blev att vårdnadshavarna anser sig vara viktiga ur många hänseenden, att till exempel motionera själva och se till att eleverna får med sig rätt utrustning till idrottslektionerna. Skolans möjlighet att påverka anser vårdnadshavarna bland annat handlar om att barnet får testa på olika aktiviteter för att se vilken motionsform som passar individen bäst. Ämnet är så viktigt att eleverna inte bara behöver praktik utan också kunskaper i livsstilar.

## 6.6 Vidare forskning

Jag är fortfarande nyfiken på området och kan tänka mig fortsatt forskning. Det skulle vara intressant att veta hur stort intresset är från vårdnadshavarna av att få insikt i de centrala målen för gymnasieskolan. Dessutom vilka kunskaper inom ämnesområdet idrott och hälsa som vårdnadshavarna anser som viktiga att eleverna får med sig till livet och vidare studier.

## 7 Litteraturförteckning

Anderssen, N.(2006) Are parental health habits transmitted to their children? An eight year longitudinal study of physical activity in adolescents and their parents URL. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029210000580>

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Bjereld, Ulf& Demker, Marie&Hinnfors, Jonas *Varför vetenskap?*Lund: Studentlitteratur

Bohman, M & Haskett, J (2003) Examensarbete *En studie av elever med hög frånvaro på idrottslektionerna- En grupp vi behöver uppmärksamma*. Malmö Högskola

Edwardsson C.L, Gorely T.(2010) *Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review*. Psychology of Sport and Exercise 11. 522-535.<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029210000580>

Ericsson, A (2009). Examensarbete *Delta eller inte delta? En komparativ studie om elevers inställning till idrottsämnet mellan studie- och yrkesprogram*. Gymnastik-och idrottshögskolan

Gustavsson, J 2014 Skolan kan skapa bättre hälsa. *Vimmerby Tidning*. 24 januari s. 5

Johansson, B (2007) *Idrott och hälsa. Korotan,Ljubljana, Slovenien*.

Larsson, H. Fagrell, B. Johansson, S. Lundvall, S. Meckbach, J. Redelius, K. (2010) *Jämställda villkor i idrott och hälsa med fokus på flickors och pojkars måluppfyllelse*. Gymnastik och idrottshögskolan. Stockholm

Ohlsson, J (2004) Examensarbete *Elevers attityder till idrott, hälsa ämnet idrott och hälsa en jämförelse mellan svenska och amerikanska elever*. Luleå Tekniska universitet

Ribeiro, H (2010) Kandidatuppsats *Glömt kläderna? En undersökning om varför elever inte har träningskläder med sig*.

Sheehy A (2011) Addressing Parents perceptions in the Marginalization of Physical Education URL <http://dx.doi.org/10.1080/07303084.2011.10598657>

Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011. (2011). Stockholm: Skolverket

Skolverket (2003). *Ämnesrapport idrott och hälsa*. Nationella utvärderingar av grundskolan.

Skolverket (2009). *Jämställda villkor i idrott och hälsa- med fokus på flickor och pojkars måluppfyllelse*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan

Sjöholm, G (2014 14 januari) Gymkort för miljoner används inte. Vimmerby Tidning,s 21.

Thurén, T (2010) *Vetenskapsteori för nybörjare*. Malmö: Liber.

Zecevic A (2006) *Parental Influence on Young Children`s Physical Activity* URL <http://www.hindawi.com/journals/ijpedi/2010/468526/>

## Bilaga 1

### Intervjuguide

Kvinna/Man

Ålder

Utbildning

Yrke

1. Har du under ditt barns uppväxt på något sätt motionerat med ditt barn? I så fall vad?
2. Har du under ditt barns uppväxt påverkat ditt barn till att motionera eller att delta i idrottsrörelsens verksamhet?
3. Vem i ert hushåll ansvarar för att eleven får med sig rätt utrustning till idrottslektionerna? Finns det enligt dig någon ålder då eleven själv ska fixa detta?
4. Av de femton ämnen som eleverna läser i grundskolan vad är din åsikt om hur pass viktigt ämnet idrott och hälsa är för eleven? Placera ämnet på en plats och motivering till ditt svar.
5. Vad anser du om antalet lektioner eleverna har i kursen i idrott och hälsa?
6. Är du insatt i vad som står i de centrala målen för kursen? Vilket av kursens mål anser du som viktigast?
7. Tycker du ämnet idrott och hälsa behöver finnas med i den svenska skolan? I så fall varför?