



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för hälso- och vårdvetenskap

Effekter av mer rörelse i skolan

**-En kvantitativ och uppföljande enkätundersökning på
Riksidrottsförbundets rörelsesatsning i utvalda skolor**

2019-06-26

Fredrik Eriksson
Jesper Hall

Examensarbete, Grundnivå (högskoleexamen) 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapliga programmet, inriktning hälsofrämjande livsstil

Handledare: Göran Svedsäter
Examinator: Kajsa Jerlinder

Abstract

Bakgrund: Då stillasittandet hos barn och ungdomar ökar, satsar regeringen pengar i RF:s projekt "samling för daglig rörelse". Projektet vill bidra till att öka elevers fysiska aktivitet i skolorna samt utveckla rörelseförståelse utifrån *idrottsliga, psykiska, fysiska och sociala förmågor* hos eleverna. Samtidigt förväntas elevernas rörelsenivåer och därmed välbefinnande att öka. Denna studies syfte är att beskriva effekterna av RF:s rörelseprojekt i utvalda skolor i Mellansverige ur elevernas perspektiv.

Metod: Författarna i studien gjorde en uppföljande enkätundersökning på Riksidrottsförbundets tidigare undersökning. Samma enkät användes med några ytterligare tillägsfrågor konstruerade av författarna. Målgruppen var elever i 6–12 års ålder som deltar i RF:s nystartade projekt som genomförs på tre olika skolor i en kommun i Mellansverige. Deltagarna var samma elever som deltog i RF:s studie från hösten 2018. Enkätens resultat analyserades i Excel och SPSS där tabeller och diagram konstruerades.

Resultat: Totalt svarade 96 stycken respondenter på enkäten. Rörelsenivåerna bland eleverna i de berörda skolorna har ökat sedan projektet startade. 30 % av respondenterna ansåg att de utvecklat alla förmågor inom rörelseförståelsens fyra områden. Samtidigt visade resultatet att 83 % ansåg de utvecklat någon av dessa förmågor. Sambandsanalyser via korstabeller visade att elever i mellanstadieskolan tenderade att röra sig mindre än elever i lågstadieskolorna. Mellanstadieskolans elever var även mindre positiva till rörelseprojektet samt mindre positiva till att leda aktiviteter.

Diskussion: De frågor vi ansåg var mest intressanta att analysera var de frågor som konstruerades av oss själva. Dessa frågor sökte svar på om ökade rörelsenivåer bidrog till att utveckla sociala, psykiska, fysiska och idrottsliga förmågor. Majoriteten av respondenterna ansåg sig ha utvecklat dessa förmågor via en ökad rörelsenivå på rasterna. Författarna är dock sparsamma med att dra allt för stora slutsatser av resultatet då endast 96 stycken av totalt 342 stycken besvarade enkäten vilket diskuteras i metoddiskussionen.

Slutsats: Resultaten pekar på att projektets syfte uppfylldes då både majoriteten av respondenterna har utvecklat rörelseförståelse samt att rörelsenivåerna har ökat. Denna studies syfte var att följa upp RF:s undersökning och granska effekterna av mer rörelse på rasterna vilket även det uppfylldes.

Nyckelord: *Fysisk aktivitet, stillasittande, rörelseförståelse, rastaktiviteter*

1 Innehållsförteckning

2	Inledning.....	1
3	Bakgrund.....	1
3.1	Stillasittande.....	1
3.2	Fysisk aktivitet.....	2
3.3	Rörelseförståelse.....	3
3.4	Rörelsesatsningar i skolan.....	4
3.4.1	Projektet ”Samling för daglig rörelse”.....	5
3.5	Problemformulering.....	7
4	Syfte.....	7
4.1	Frågeställning/Frågeställningar.....	7
5	Metod.....	7
5.1	Design.....	7
5.2	Urval.....	8
5.3	Enkätens utformning.....	8
5.3.1	Pilotstudie.....	8
5.4	Genomförandet.....	9
5.4.1	Bortfall.....	9
5.5	Analys.....	9
5.6	Etik.....	9
5.7	Reliabilitet och validitet.....	10
6	Resultat.....	11
6.1	Bakgrundsfrågor.....	11
6.2	Rörelsenivåer.....	13
6.3	Rastaktiviteter.....	15
6.4	Rörelseförståelse.....	16
7	Diskussion.....	18
7.1	Resultatdiskussion.....	18
7.1.1	Projektet.....	18
7.1.2	Rörelsevanor.....	19
7.1.3	Effekterna av rörelseförståelse.....	21
7.1.4	Föreningsidrotten.....	21
7.2	Metoddiskussion.....	22
7.2.1	Problematiskt urval.....	22

7.2.2	Etik- och kommunikationssvårigheter	23
8	Slutsats	24
8.1	Förslag på vidare forskning?.....	24
9	Litteraturlista.....	26
10	Bilagor.....	29
10.1	Enkäten.....	29
10.2	Samtyckeskravet.....	33
10.3	Informationsbrevet	34

2 Inledning

På grund av den rådande ökningen av stillasittande i samhället (2013) parallellt med tre års studier inom idrott och hälsa har vi författare till denna studie utvecklat ett gemensamt intresse för barn och ungdomars hälsa. När sedan en av författarna började arbeta åt Riksidrottsförbundet (RF) med ett projekt om mer rörelse i skolan väcktes en idé om att skriva vårt examensarbete inom området. Inledningsvis kommer grundläggande begrepp att redogöras. Därefter beskrivs tidigare forskning och vilka liknande projekt som genomförts. Slutligen presenteras den aktuella rörelsesatsningen noggrant vilket denna studie baseras på.

3 Bakgrund

3.1 Stillasittande

De senaste årtiondenas utveckling har gjort barn och ungdomar mer stillasittande än någonsin. Den genomsnittliga tiden av Tv-tittande har ökat med 23 minuter per dag sedan 1994. Antalet hem med tillgång till datorer har ökat från 26 procent till 88 procent sedan 1994 (Ekblom-Bak, 2018). Fler barn och ungdomar får idag skjuts av föräldrar i bil eller åker buss till och från skolan. Detta visar Westman i sin studie att de inte bara beror på avståndet till och från skolan utan även föräldrarnas vilja att umgås mer med sina barn (Westman, 2017). Det är bland annat dessa faktorer som gjort att stillasittandet har ökat markant de senaste årtiondena (Ekblom-Bak, 2018). Definitionen av stillasittande är enligt Ekblom-Bak (2013); *muskulär inaktivitet i kroppens största muskelgrupper som exempelvis ben- och ryggmuskulaturen. Stillasittande är all vaken aktivitet i liggande eller sittande position och karaktäriseras av en låg energiförbrukning*. Begreppet stillasittande har tidigare fungerat som en synonym till fysisk inaktivitet men bör idag ses som ett eget begrepp där både rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande bör ingå för att främja hälsan. I framtida rekommendationer om fysisk aktivitet bör en mer fysiskt aktiv livsstil uppmuntras. En mer kontinuerlig rörelse i vardagen blir något att sträva efter, framför en timmes planerad aktivitet (Ekblom-Bak, Ekblom, & Hellénus, 2010). Det kan exempelvis vara att ta cykeln till skolan, ta trapporna istället för hissen, ta en promenad på lunchen eller för lärarna att införa rörelsepåuser under lektionerna (Ekblom-Bak, Ekblom, & Hellénus, 2010). Risken med stillasittande är att den vardagliga aktiviteten blir lägre och kan resultera i både fysiska och psykiska negativa effekter såsom övervikt, fetma, diabetes och depression (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2016). Flera länder har infört nationella rekommendationer kring stillasittande hos barn och ungdomar. I

USA, Kanada, Australien och Finland exempelvis rekommenderas barn och ungdomar i åldern 2-18 år att minimera tiden i stillasittande under längre perioder. Exempelvis rekommenderas att sitta framför tv:n eller datorn max två timmar per dag. I Sverige finns i dagsläget inga rekommendationer gällande stillasittande hos barn och ungdomar. Dock pågår just nu ett arbete med att ta fram nationella rekommendationer för max antal timmar i stillasittande hos barn och ungdomar tillsammans med rekommendationer för fysisk aktivitet (Ekblom-Bak, 2013; Primack, Swanier, Georgiopoulos, Land, & Fine, 2009).

3.2 Fysisk aktivitet

Enligt yrkesföreningar för fysisk aktivitet, svenska läkaresällskapet och svenska barnläkarföreningen (2016) ska barn från sex år och ända upp till gymnasieålder röra på sig minst 60 minuter om dagen. Dessa rekommendationer bör följas för att främja barn och ungdomars fysiska och mentala hälsa samt fysiska kapacitet under uppväxtåren. Fysisk aktivitet kan exempelvis innebära transport till och från skolan såsom att gå och cykla. Annan fysisk aktivitet kan vara pulshöjande lekar, spontanidrott, organiserad idrott eller motion (Fyss, 2016) (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2016). De fysiska aktiviteterna bör enligt Yrkesföreningar för fysisk aktivitet vara av aerob karaktär och av måttlig till hög intensitet. Måttlig intensitet innebär *en viss ökning av andning och puls* medan hög intensitet innebär *en markant ökning av andning och puls*. Hög intensitet i rörelseaktiviteterna bör förekomma minst tre gånger i veckan samtidigt som muskelstärkande och skelettstärkande aktivitet bör ingå minst tre gånger i veckan. Den typen av aktivitet finns inom lek, hopp, löpning och kast exempelvis. De barn och ungdomar som har sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättningar och därför inte kan nå upp till dessa rekommendationer uppmanas vara så aktiva som deras tillstånd medger. Övriga råd till dessa personer om anpassad fysisk aktivitet bör ges av fysioterapeut, läkare eller sjuksköterska. Alla dessa rekommendationer ska förhoppningsvis leda till förbättrad kondition, skelettstyrka, muskelstyrka, kardiovaskulär hälsa (sänkt blodtryck och bättre balans i blodfetterna), metabol hälsa (minskning av kroppsfett hos barn/ungdomar med övervikt), mental hälsa (minskade symptom av depression och psykisk ohälsa) och sist men inte minst förbättrade resultat i skolan (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2016).

Författarna Bunketorp-Käll, Malmgren, Olsson, Lindén och Nilsson (2015) visar i sin studie att fysisk aktivitet har en positiv påverkan för barnens välmående, studieresultat och hälsan. Även en amerikansk studie från 2006 visar de positiva samspelet mellan just fysisk aktivitet och kognitiv förmåga (Etnier, Nowell, Landers, & Sibley, 2006). Dessutom stärker en

internationell och ny studie forskningen om att barn och ungdomars fysiska aktivitet har ett positivt samspel med studieresultaten (McPherson, Mackay, Kunkel, & Duncan, 2018). Trots alla studier som visar positiva resultat kring fysisk aktivitet visar en svensk undersökning att barn och unga rör sig för lite och är stillasittande för stor del av dagen. Endast 44 % av de svenska pojkarna och 22 % av flickorna i Gisela Nybergs senaste studie (2017) når rekommendationerna om fysisk aktivitet.

3.3 Rörelseförståelse

Definitionen av rörelseförståelse kan enkelt beskrivas som; *motivation, självförtroende, fysisk kompetens och kunskap*. Det innebär också; *förståelse för att värdera och ta ansvar för engagemang i fysiska aktiviteter genom livet* (IPLA, 2019). Begreppet är dock mer komplext än så och kan enligt Cairney, Dudley, Kwan, Bulten och Kriellaars (2019) också betyda att barn och ungdomar behöver lära sig att utveckla ett brett register av olika rörelser och tekniska färdigheter inom lek och idrott. Förhoppningen är att detta ska leda till att fler barn och ungdomar utvecklar ett större intresse och en större motivation till idrottandet och på så vis hittar till föreningsidrotten inom flera olika idrotter. Begreppet rörelseförståelse kan enligt RF delas in i fyra olika delar. Inom både träning och tävling ska fysiska förmågor, sociala förmågor, psykiska förmågor och idrottsliga förmågor utvecklas hos individen för att skapa rörelseförståelse (Riksidrottsförbundet, 2018):

Fysiska förmågor; kan exempelvis vara styrka, snabbhet, koordination, uthållighet eller rörlighet. Grundmotoriska rörelser är basen i dessa och kan vara att kasta, springa, klättra, hoppa eller balansera. Genom en gedigen grundfysik kan eleverna få ett bättre självförtroende eftersom de kan bemästra fler rörelser och bli mer motiverade till att fortsätta med idrott genom hela livet.

Sociala förmågor; kan handla om att läsa av och förstå andra individer samt ledarskap och samarbete. Om eleverna utvecklar dessa sociala förmågor kommer de bli bättre på att ta ansvar och samarbeta med andra. En annan viktig social förmåga är att kunna sporra andra elever till utveckling. Genom detta kan glädje skapas och leda till ökat självförtroende. Både glädje och självförtroende är två viktiga drivkrafter inom rörelseförståelse.

Psykiska förmågor; handlar om både känslor och tankar. Exempelvis vid inläring av olika motoriska moment eller problemlösningar gäller det att kunna hantera sina känslor och tankar. En annan psykisk förmåga är motivationen som har en betydande del inom rörelseförståelsen.

Idrottsliga förmågor; har starkast koppling till föreningsidrotten. Där utvecklas tekniken, taktiken, spelsystemet och regler för de olika idrotter som utövas. Detta är bra för att utveckla sin fulla potential inom flera olika idrotter.

Rörelseförståelse är mycket mer än att bara kunna utföra en massa olika rörelser. Det handlar om att skapa individuella förutsättningar att eleverna vågar, vill och förblir fysiskt aktiva hela livet. Därför är rörelseförståelse minst lika viktigt som både läs- och skrivförståelse (Riksidrottsförbundet, 2018).

3.4 Rörelsesatsningar i skolan

Rörelseinsatser i skolan för att förbättra barns hälsa har funnits tidigare, där bland annat *Bunkefloprojektet* är ett av de mest uppmärksammade. Där förbättrades studieresultaten med hjälp av en förhöjd fysisk aktivitet och motoriska övningar som en del av undervisningen i utvalda skolor (Ericsson, 2003).

I Danmark har de sedan några år tillbaka infört insatser i skolan. Där har de sett ett positivt samband mellan rörelse, motion, välbefinnande och studieresultaten hos eleverna. De kunde även se en bättre koncentration- och inlärningsförmåga på lektionerna samt en lugnare miljö i klassrummet (Jacobsen, et al., 2017)

Även i Finland har ett liknande projekt genomförts där regeringen har avsatt pengar för skolorna till att öka den fysiska aktiviteten i utvalda skolor genom stöd och resurser. 75 % av Finlands alla grundskolor deltog och det resulterade i en ökad fysisk aktivitet under skoldagen, bättre miljö där både lärarnas och elevernas välbefinnande förbättrades samt att elevernas inställning till att röra på sig blev mer positiv (Blom, et al., 2016).

Även Norge har testat en förhöjd fysisk aktivitet på grundskolor. Det handlade dels om ett extra insatt ämne i skolan som kallades fysisk utbildning samt fyra extra timmar i veckan av fysisk aktivitet utöver det vanliga skolschemat. Resultaten visade ett ökat självförtroende i elevernas fysiska förmåga, bättre skolresultat, förhöjd social kompetens samt att eleverna var mer nöjd med sitt utseende (Kolle, et al., 2017). I slutet av 2017 beslutades att alla elever i grundskolorna skulle få rätt till 60 minuters fysisk aktivitet varje dag. Den norska regeringens förslag lades aldrig fram i statsbudgeten för år 2019 då inga pengar fanns avsatta. Beslutet har överklagats, vilket är en process som pågår just nu där 6,1 miljarder norska NOK ska avsättas till dessa skolor för en förhöjd fysisk aktivitet i skolan (Indrebø-Langlo, 2018).

3.4.1 Projektet ”Samling för daglig rörelse”

Antalet stillasittande barn har ökat markant de senaste 15 åren enligt en studie av Raustorp och Fröberg (2018). Ökningen har bidragit till att regeringen gett skolverket i uppdrag att se över behovet av mer rörelse under skoldagen. Skolverket skulle därefter lämna förslag på hur skolan kan bidra till mer rörelse för alla elever i grundskolan (Skolverket, 2019). I november 2018 startades därför bland annat rörelseprojektet ”samling för daglig rörelse“ av RF som syftar till att öka rörelsen hos barn i grundskolan på rasterna, skapa kunskap hos de undervisande lärarna samt införa mer rörelse i klassrummen. Rörelsesatsningen handlar övergripande om att förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten.

Riksidrottsförbundet ska med denna rörelsesatsning skapa resurser för mer idrott, rörelse och utveckling av *rörelseförståelse* under skoldagen (Riksidrottsförbundet, 2019). I praktiken handlar projektet om att erbjuda de verktyg som krävs för att skapa en mer aktiv skoldag. Det innebär bland annat att RF ska fungera som ett processtöd för skolans rörelseteam, anställa personal som aktivitetsledare på raster, utbilda personal i rörelseförståelse, erbjuda rörelsecoacher för inspiration och stötta skolor och elever i föreningssamarbeten med idrottsföreningar. På individnivå vill RF skapa förutsättningar till att barn och ungdomar får positiva upplevelser av rörelse, utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. RF har tillsammans med utvalda skolor och kommuner fått ett statligt bidrag på omkring 60 miljoner kronor för att kunna genomföra denna rörelsesatsning (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Projektet ”samling för daglig rörelse” är riktad till alla barn i förskoleklass upp till sjätte klass och framför allt de elever som inte rör på sig tillräckligt mycket enligt Yrkesföreningar för fysisk aktivitets rekommendationer (2016). Valet av målgruppen 6–12 åringar beror på att barn och ungdomar under dessa år skapar vanor som har stor inverkan på hälsan senare i livet. Med en motorisk kompetens och kroppskontroll i tidig ålder är chansen större till ett rörelserikt liv (Tidén & Nyberg, 2001). Genom att inspirera barnen till att lära sig fler rörelser blir idrott och hälsa förhoppningsvis roligare och intresset för rörelse ökar genom hela livet (Riksidrottsförbundet, 2018).

Rörelsesatsningen är just nu aktiv i 19 olika distrikt runt om i Sverige där Riksidrottsförbundet har samarbeten med cirka 160 skolor i 60 olika kommuner. Samarbetet sker i första hand med kommuner och skolor i utvalda områden där behovet anses vara störst. Behovet grundar sig i statistik där barnen i kommunerna har ett lågt deltagande inom föreningsidrotten (Riksidrottsförbundet, 2019). Statistik från 2014 visar att föreningsidrotten

har sin peak i antal deltagare vid elva års ålder, därefter går det kontinuerligt nedåt (Riksidrottsförbundet & SISU Idrottsutbildarna, 2016).

För att kunna följa upp och utvärdera projektet genomförde RF en enkätundersökning på eleverna i tre av de utvalda skolorna under hösten 2018. Den enkätundersökningen innehöll frågor om bakgrundsfakta, elevernas rörelsevanor, önskemål på rastaktiviteter, föreningsdeltagande samt inställning till att leda aktiviteter (Riksidrottsförbundet, 2019).

Att få eleverna att vilja leda aktiviteter är en del av projektet då det både utvecklar den sociala förmågan hos eleverna och förhoppningsvis bidrar till att projektet kan leva vidare utan rastaktivitetsledare (Riksidrottsförbundet, 2019).

3.4.1.1 RF:s enkätresultat från hösten 2018

Resultaten kommer presenteras nedanför i form av *skola, transportsätt, rörelsenivåer, kul om de fick hålla i aktiviteter och önskemål av aktiviteter*. Antal respondenter i undersökningen var 256st, vilket ger en svarprocent på nästan 75%.

Genom bakgrundsfrågor visade det sig att 125st av respondenterna i enkäten gick på mellanstadieskolan medan 126st av respondenterna gick på lågstadieskolorna. Hälften av dessa (51%) respondenter tog sig till och från skolan via skolbuss medan 27% tog sig till skolan med bil och resterande del gick (14%) eller cyklade (8%).

RF:s resultat av respondenternas rörelsenivåer visade att; 6% rörde på sig 0 dagar i veckan, 33% rörde på sig 1-2 dagar i veckan, 31% rörde på sig 3-4 dagar i veckan, 18% rörde på sig 5-6 dagar i veckan och 12% rörde på sig 7 dagar i veckan.

När respondenterna fick uppskatta deras rörelsenivåer den senaste veckan så svarade; 8% att de rörde på sig mindre än 1 timme, 33% att de rörde på sig mellan 1-3 timmar, 36% att de rörde på sig mellan 4-6 timmar och 23 % att de rörde på sig 7 timmar eller mer.

Respondenterna fick även skatta sig på en skala mellan 1-5 hur mycket de rör sig på rasterna. Där motsvarade 1=jag rör mig ingenting och 5=jag rör mig hela tiden. Resultaten därifrån blev följande; 1=2%, 2=6%, 3=25%, 4=35% och 5=32%

En annan fråga i deras enkät handlade om respondenterna tyckte *det var kul om de fick vara med och hålla i aktiviteter*. Där svarade 35% ja, 25% nej, 24% kanske och 16% vet inte.

Respondenterna fick även önska aktiviteter som de skulle kunna tänka sig göra på rasterna i framtiden. Där uppkom en flertal olika svarsalternativ där de främst förekommande var;

studsmatta, klätterställning, parkour/hinderbana, leka, fotboll, skridsko, basket, cykla, gymnastik, hockey och dansa.

3.5 Problemformulering

Vi vet idag att stillasittandet bland barn och ungdomar ökar (2018). Regeringen har avsatt miljonbelopp för att dels minska detta samtidigt som de vill förbättra skolresultaten, förbättra arbetsmiljön i klassrummen samt öka förståelsen för rörelse. Pengarna har bland annat investerats i RF:s projekt ”samling för daglig rörelse”. Därför bör ett intresse finnas om en utvärdering, angående de direkta effekter som projektet genererar. Genom samma enkätundersökning som RF gjorde hösten 2018, med några kompletterande frågor om rörelseförståelse, kommer eventuella effekter kunna utvärderas i vår studie. Resultat av elevernas eventuella utveckling av rörelseförståelse kommer även analyseras genom frågor gällande fysisk-, psykisk-, idrottslig- och social förmåga.

4 Syfte

Syftet är att beskriva effekterna av RF:s rörelseprojekt efter ett halvår på tre utvalda skolor i Mellansverige ur elevernas perspektiv. Ett ytterligare syfte i studien är att undersöka hur eleverna upplever utvecklingen av sin rörelseförståelse sedan projektets start.

4.1 Frågeställning/Frågeställningar

- Har elevernas rörelsenivåer förändrats sedan projektets start?
- Har elevernas önskemål och inställning till rastaktiviteter förändrats sedan projektets start?
- Upplever eleverna att de utvecklats rörelseförståelse?

5 Metod

5.1 Design

För att besvara studiens syfte på bästa sätt föll valet på en kvantitativ enkätundersökning. Framst på grund av att den tidigare enkätundersökning som RF genomförde skulle följas upp på samma sätt men även på grund av undersökningsgruppens storlek. Kvantitativa studier är mer lämpade till en större grupp respondenter i jämförelse med kvalitativa studier. Eftersom denna studie syftar till att beskriva projektets effekter ansågs elevernas åsikter bäst beskriva dessa effekter, därav valet av elevperspektiv Hassmén och Hassmén (2008). Den kvantitativa enkätundersökningen var av empirisk karaktär då vi sökte ny kunskap eftersom det är ett nytt projekt som ska utvärderas (Sahlgrenska akademien, Göteborgs Universitet., 2002).

5.2 Urval

Deltagarna i enkätundersökningen valdes ur ett ändamålsenligt urval (Denscombe, 2014). Detta på grund av att följa upp den tidigare studien på samma målgrupp som RF genomförde under hösten 2018 innan projektets start. De respondenter som deltog var elever i förskoleklass upp till sjätte klass (sex till tolv år gamla). Det enda inklusionskriteriet som fanns var att eleverna skulle gå på de berörda skolorna. De enkäter som exkluderades var de som saknade medgivande. Totalt bestod urvalet av 342 elever. De elever som deltog i studien gick på tre olika skolor. Två av skolorna var lågstadieskolor och den tredje var en mellanstadieskola (Hassmén, 2008).

5.3 Enkätens utformning

Vid utformning av enkäten skickades en förfrågan till RF om att använda deras redan befintliga enkät. Genom ett muntligt samtycke från deras sida kunde vi använda den som grund. De första tre frågorna handlade om vilken skola eleverna går på, vilken årskurs de går i och hur de tar sig till och från skolan. De följande fyra frågorna syftade till att undersöka elevernas rörelsevanor på både skolan och fritiden. Den sista delen i den ursprungliga enkäten behandlade frågor om rörelseprojektet. Dessa frågor gällde elevernas önskemål på aktiviteter och elevernas attityd till att leda aktiviteter själva. De sista sju frågorna konstruerades av studiens författare och förlängde därmed den befintliga enkäten. De frågorna handlade om elevernas syn på projektet samt flera påståenden kring elevernas utveckling av rörelseförståelse. De egenkonstruerade frågorna skulle göra det enklare att analysera de effekter som projektet eventuellt genererar. Med en logisk följd av frågorna uppdelade i olika teman blev enkäten strukturerad och lätt att genomföra (Hagevi & Viscovi, 2016). En fråga var uppbyggd av en skattningsskala där respondenterna fick skatta sin rörelsenivå på rasterna. Svartalternativen var mellan 1-5 där *jag rör mig ingenting alls* symboliserade ett och *jag rör mig hela tiden* var fem. Två av sammanlagt 16 frågor var öppna frågor där eleverna själva eller med hjälp av förälder/lärare fick skriva vilka aktiviteter de utövade i dagsläget samt vilka aktiviteter de skulle vilja utöva. Övriga 14 frågor var slutna frågor med flera svartalternativ där endast ett alternativ ombads att markeras (Trost, 2012).

5.3.1 Pilotstudie

Innan vi skickade ut enkäten till respondenterna genomfördes en pilotundersökning på fyra elever från en annan skola som var inom det relevanta åldersspannet (sex-tio år). Genomförandet av pilotundersökningen skulle bidra till att; bekräfta att frågorna är ställda i en logisk följd, undersöka svarstiden, undvika olika typer av felformuleringar och samtidigt ge

författarna en vägvisare om vilka typer av svar som kunde komma (Jones & Gratton, 2010). Inga större förändringar genomfördes efter pilotstudien, bara språkliga rättelser och förtydligande om vem *rastaktivitetsledaren* var.

5.4 Genomförandet

Enkäten delades ut i pappersformat tillsammans med samtyckesbilaga till de berörda skolorna och klassföreståndarna som fördelade ut materialet till eleverna. Totalt 342 enkäter och samtyckesbilagor delades ut. Lärarna var förberedda då ett informationsbrev hade skickats till rektorn som vidareinformerade de berörda klasslärarna om studien. Eleverna fick sedan en underskrift av sina vårdnadshavare samt besvarade enkäten tillsammans med vårdnadshavarna eller under skoltid tillsammans med lärare. Eleverna fick fem dagar på sig att besvara enkäten, därefter samlade lärarna ihop alla enkäter på varje skola. Sedan kunde vi författare komma och samla in de besvarade enkäter från respektive skola. Efter överläggande med författarnas handledare togs beslutet att låta enkätinsamlingen fortgå i ytterligare fyra dagar för att få fler enkätsvar. Tack vare extratiden inbringades nästan 30 ytterligare enkäter. Enkäterna samlades sedan in igen av lärarna och hämtades av författarna en sista gång (Hassmén, 2008).

5.4.1 Bortfall

Enkäten delades ut till 342 elever på de berörda skolorna. Av de 342 enkäterna återkom 96 stycken som var ifyllda korrekt med både samtyckesbilaga och enkätsvar. Detta resulterade i ett bortfall på 246 stycken enkätsvar. Svartsprocenten blev därmed drygt 30 %. Via *bortfallsanalys* kunde vi se att inga elever svarade i årskurs sex, vilket ledde till den målgrupp som stod för det högsta bortfallet. Även elever i årskurs fyra visade sig ha en låg svarsfrekvens. Bortfallet kommer vidare att diskuteras i metoddiskussionen

5.5 Analys

Efter bearbetning av all rådata analyserades resultaten i programvaran SPSS där olika centralmått, sambandsmått och spridningsmått beräknades via analyser. Analyserna som genomfördes var deskriptiva frekvensanalyser och korstabeller. Där skapades olika tabeller och diagram som var relevanta och som på bästa sätt redovisade resultatet av undersökningen. 32 enkäter var ogiltiga på grund av saknad samtyckesbilaga, dessa placerades åt sidan och fick sedan makuleras. (Wahlgren, 2013).

5.6 Etik

För att skydda eleverna följde vi VR:s fyra huvudregler för individsskyddskravet som är *samtyckeskravet*, *informationskravet*, *nyttjandekravet* och *konfidentialitetskravet*. På grund av att eleverna gick på låg- och mellanstadiet behövdes ett samtycke från samtliga

vårdnadshavare för eleverna, då de är under 15 år (Codex, 2018). Genom att informera om forskningens ändamål i samtyckeskrauet uppfylldes även nyttjandekrauet. Elevernas anonymitet säkerställdes då inga namnuppgifter tillhandahölls, därmed uppfylldes också konfidentialitetskrauet. Via informationsbrevet som skickades ut för underskrift till rektorn på de berörda skolorna framgick samtlig information kring projektets genomförande och respondenternas rättigheter under processen. Denna information fanns även med i den samtyckesbilaga som skickades ut till vårdnadshavarna. Detta innebar att eleverna var fria att delta i studien samt att de fick avbryta undersökningen när de ville (Vetenskapsrådet, 2019). Enkäter och samtyckesbilagor kommer att makuleras med hänsyn till lagen om dataskyddsförordningen (GDPR) (Codex, 2018). Studiens tillhörande Excel- och SPSS-filer kommer att lagras hos båda författarna där det kan komma att användas vid senare tillfälle vid uppföljning av detta arbete. Arbetets resultat kommer att skickas till Riksidrottsförbundet på deras begäran för användning som en utvärdering kring deras projekt. Resultat kan också komma att användas inom andra relevanta områden kopplat till projektet vid föreläsningar eller olika typer av samverkan.

5.7 Reliabilitet och validitet

Deltagarna i studien är samma deltagare som medverkade i RF:s undersökning innan projektet startade vilket ökade både validiteten och reliabiliteten (Jones & Gratton, 2010). Valet av en tidigare använd enkät ökade både validiteten och reliabiliteten då den genomförts tidigare ur samma ändamål (Jones & Gratton, 2010). Eftersom undersökningen skulle ge ett mått på en eventuell förändring över viss tid var valet av en redan befintlig enkät det bästa (Sahlgrenska akademien, Göteborgs Universitet., 2002) De kompletterande och egenkomponerade frågorna syftade till att svara på om eleverna har, som en effekt av rörelseprojektet, utvecklat rörelseförståelse tack vare projektet. Eftersom studiens syfte var just att undersöka effekterna av projektet så bidrar de egenkomponerade enkätfrågorna till att höja studiens validitet (Sahlgrenska akademien, Göteborgs Universitet., 2002). På grund av att en av studiens författare deltar i projektet som en aktivitetsledare kan det komma att påverka det resultat vi kommer att inbringa, både positivt och negativt. Detta kommer att diskuteras vidare i resultatdiskussionen.

En mindre bra utformad fråga i enkäten handlade om respondenternas aktivitetsnivå de senaste sju dagarna. På den frågan har inte hänsyn tagits till om sjukdom eller eventuella skador kan ha påverkat rörelseaktiviteten just denna vecka. Detta hade kunnat förtydligas genom att poängtera i enkäten att respondenterna skulle beskriva en "vanlig" vecka utan

sjukdomar/skador. Detta var dock en fråga som RF hade med i sin enkätundersökning och därför valde vi att inte ändra något i dessa frågor för att enkäten skulle vara så lika som möjligt (Jones & Gratton, 2010).

6 Resultat

Resultaten tematiseras utifrån centrala områden i studiens bakgrund och efter enkätens uppbyggnad. Resultatet kommer att presenteras utifrån kategorierna *bakgrundsfrågor*, *rörelsevanor*, *rastaktiviteter* och *rörelseförståelse* som baseras på studiens syfte och frågeställningar. Resultatpresentationen följer ordningen i RF:s enkät. RF:s studie och denna studie kommer att jämföras här nedan men diskuteras i resultatdiskussionen.

6.1 Bakgrundsfrågor

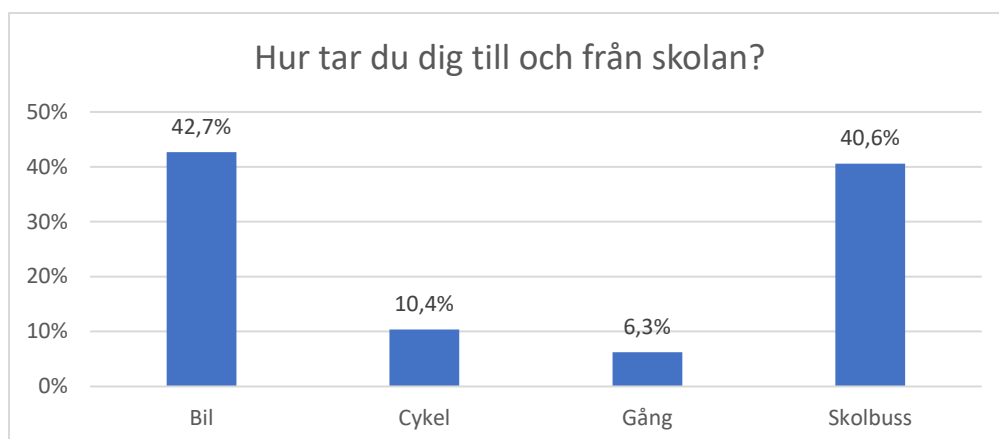
Nedan presenteras resultaten från de tre mest relevanta bakgrundsfrågorna, nämligen *respondenternas skola*, *transportsätt* och *föreningsdeltagande*.

Tabell 1. Respondenternas skola (N=96).



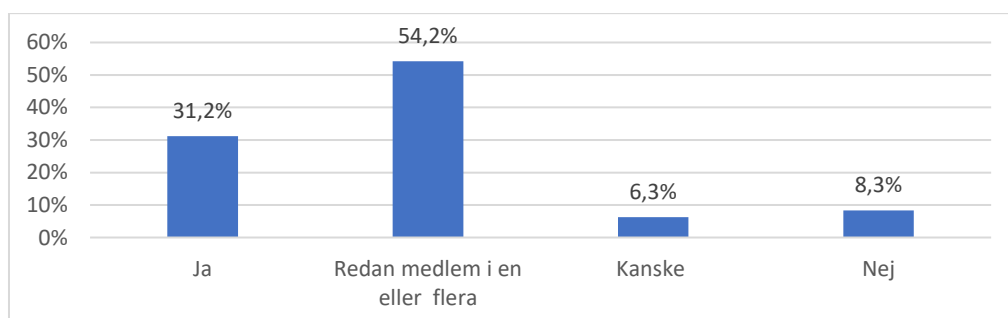
En viktig bakgrundsfråga gäller skoltillhörigheten. Vid analys av insamlad data visade det sig att skola C stod för majoriteten av respondenterna (48 stycken). Både skola B och C är lågstadieskolor (förskoleklass-årskurs 3) medan skola A är mellanstadieskola (årskurs 4-6). Majoriteten av respondenterna var från årskurs 1-3. Antalet respondenter som representerar mellanstadiet utgör ungefär 20 % av deltagarna.

Tabell 2. Transport till och från skolan (N=96).



Den andra bakgrundsfrågan fokuserade på elevernas transportsätt till och från skolan. Det vanligaste transportsättet hos eleverna till och från skolan är bil och skolbuss. Däremot gick det att se att en av skolorna (skola A) hade cykel som det vanligaste transportsättet. När sambandet mellan transportsätt och årskurs undersöktes noterades differensen att ju äldre eleverna är, desto mindre bil och skolbuss åkte eleverna. I förskoleklass kunde vi utläsa skillnader mellan skolbuss och bil där biltransporten stod för nästan 80 %. Vårt resultat och RF:s resultat skiljer sig angående antalet skolelever som promenerade till skolan där mer än dubbelt så många promenerade vid RF:s resultat.

Tabell 3. Vill respondenterna börja i idrottsförening (N=96).



Den tredje bakgrundsfrågan handlade om elevernas medverkan i idrottsföreningar samt elevernas vilja eller ovilja att börja i någon idrottsförening. Majoriteten av respondenterna är redan med i en idrottsförening men utav dem som inte är med i en idrottsförening skulle ungefär 75 % vilja gå med i en idrottsförening. Märkbart i detta resultat var att fler elever på

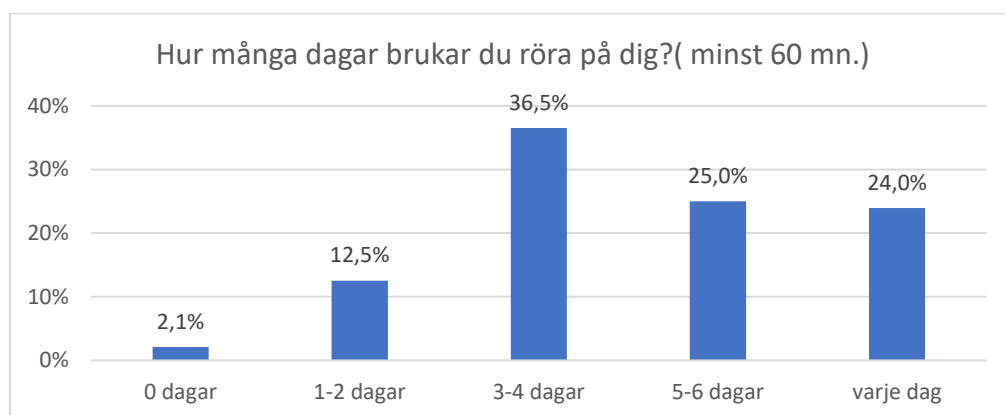
skola A (mellanstadieskolan) svarade *nej* än *ja*. Där skiljde sig svaret avsevärt från skola B och C (lågstadieskolorna) där de flesta svarade *ja* eller *redan medlem i en eller flera*.

6.2 Rörelsenivåer

Nedan presenteras resultatet utifrån följande frågor; ”*på vilket sätt brukar du röra på dig på fritiden?*”, ”*hur många dagar i veckan brukar du röra på dig i minst 60 min?*”, ”*hur mycket har du rört på dig de senaste sju dagarna?*”, ”*om du tänker på de senaste sju dagarna, hur mycket rör du på dig på rasterna?*” samt sambandet mellan idrottsföreningsdeltagande och antalet dagar i rörelse.

Den första frågan inom området handlade om på vilket sätt eleverna brukade röra på sig på fritiden. Svarsfrekvensen på denna fråga var 69 respondenter. Här fick eleverna skriva själva och då svaren varierade i hög grad är redovisning i tabellform olämplig eftersom bredden på aktiviteterna hos respondenterna var stor. De vanligaste förekommande aktiviteterna var; *dansa, hoppa studsmatta, leka själv/med vänner, spela fotboll och innebandy*.

Tabell 4. Antal dagar i veckan barnen rör på sig (N=96).



På frågan om hur många dagar i veckan eleverna brukade röra på sig i minst 60 minuter angav flest respondenter att de rör på sig mellan tre och fyra dagar i veckan. Samtidigt visar resultatet att nästan 50 % av respondenterna rör på sig *fem till sex* dagar i veckan eller *sju* dagar i veckan. Resultatet visade inga märkbara skillnader mellan de olika skolorna.

Respondenterna fick även en fråga i enkäten kring *hur mycket de hade rört på sig de senaste sju dagarna* i antal timmar. Där svarade nästan 50 % av respondenterna att de hade rört på sig mellan fyra till sex timmar och 35 % av respondenterna svarade att de rört sig sju timmar eller mer. Inga märkbara skillnader mellan de olika skolorna och årskurserna noterades. Vid analysen av resultaten kunde vi se märkbara skillnader mellan denna studie och RF:s studie. Dels hade procentantalet av respondenterna som rörde sig mellan noll till tre timmar i veckan

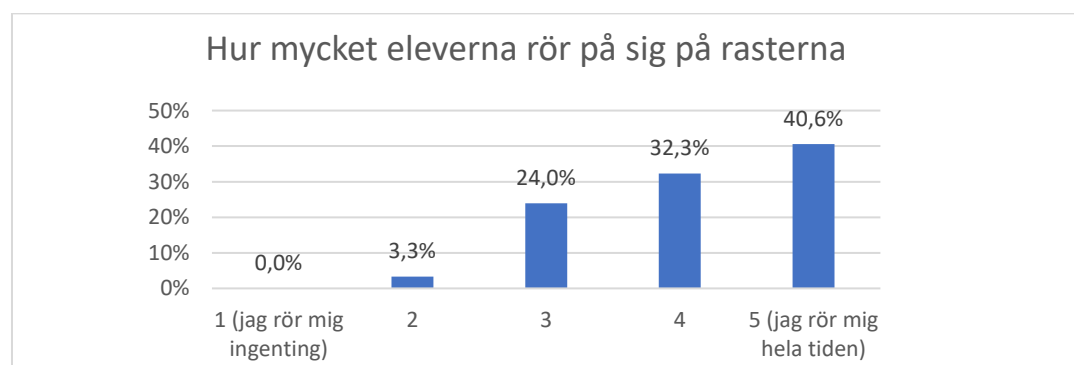
halverats. Samtidigt syntes att de respondenter som rör på sig sju timmar eller mer i veckan hade ökat med mer än tio procentenheter

Vid analys av en korstabell undersöktes sambandet mellan *föreningsdeltagande* och *antalet dagar i rörelse i veckan*. Där konstaterades att de respondenter som vill vara med i en idrottsförening tenderar till att röra på sig mer än de respondenter som inte vill vara med i en idrottsförening. De elever som redan är med i en idrottsförening visar ansatser till att röra på sig mer än de elever som inte medverkar i en idrottsförening.

Nästan 75 % av respondenterna som vill börja i en idrottsförening rör på sig *tre till sju* dagar i veckan. Resterande 25 % av respondenterna som vill börja i en idrottsförening rör på sig mellan *noll till två* dagar i veckan.

När vi jämförde respondenternas rörelsevanor nu kontra vid projektets start kunde vi se att antalet respondenter som rörde på sig noll till två dagar i veckan hade minskat från 39 % till 14 %. Det vi även kunde se var en betydande ökning på svarsalternativet *alla dagar i veckan* som hade fördubblats.

Tabell 5. Rörelse under raster (N=96)



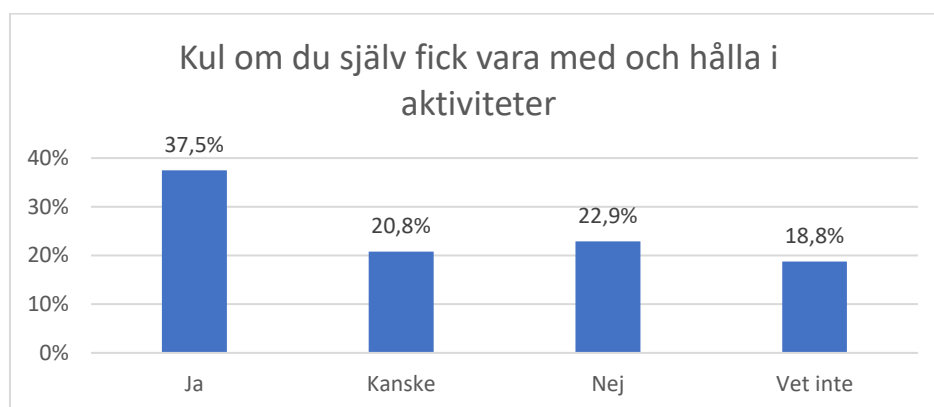
En av frågorna gällande rörelsevanor handlade om hur mycket eleverna rörde på sig på rasterna. Frågan var en skattningsskala där alternativen besvarades från *ett* till *fem* där *ett* motsvarade *jag rör mig ingenting* och *fem* motsvarade *jag rör mig hela tiden*. De flesta av respondenterna (nästan 97 %) verkade röra på sig relativt mycket (tre, fyra eller *jag rör mig hela tiden*) under rasten. Nästan varannan elev ansåg sig röra på sig hela tiden.

Standardavvikelsen var 0,876 vilket innebär en relativt liten spridning i resultatet. Det fanns inga märkbara skillnader i resultaten mellan de olika skolorna. Angående hur mycket respondenterna rör sig på rasterna kunde vi se att de som skattade sig lågt på skalan (ett och två, på den femgradiga skalan) hade halverats. Istället sågs en ökning i svarsalternativet *jag rör mig hela tiden*.

6.3 Rastaktiviteter

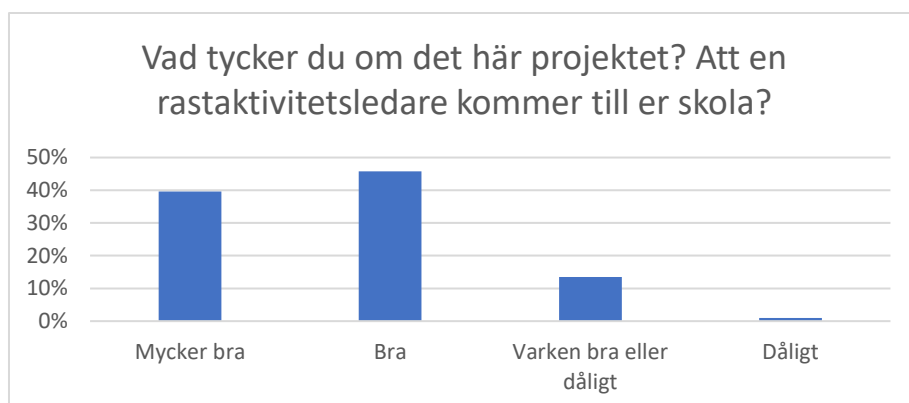
Nedan presenteras resultatet efter frågorna; ”Om du fick önska, vilka typer av aktiviteter skulle du vilja att det fanns att göra under skoldagen?”, ”skulle du tycka det var kul om du själv som elev fick vara med och hålla i aktiviteter före, under eller efter skoldagen?” och ”vad tycker du om det här projektet, att en rastaktivitetsledare kommer till er skola?” En inledande fråga inom området rastaktivitet handlade om vilka aktiviteter eleverna önskade att göra under rasterna. Där fick respondenterna svara med fritext. Svaren var varierande men vanligt förekommande svar var *dans, fotboll, hinderbana, olika typer av lekar och studsmatta*. Svarsfrekvensen på denna fråga var 67 respondenter. respondenternas önskemål kring aktiviteter var ungefär samma som vid RF:s undersökning. vanligt förekommande aktiviteter i RF:s undersökning återkom även i vår undersökning.

Tabell 6. Leda aktiviteter (N=96).



I undersökningen fick respondenterna en fråga om de skulle tycka att det var ”kul att hålla i aktiviteter före, under eller efter skoldagen”. En relativt stor del av respondenterna (37,5 %) ansåg att det skulle vara kul att få leda aktiviteter. Andra märkbara resultat på den frågan var att nästan 50 % på skola A (mellanstadieskolan) inte ville leda aktiviteter. Detta skiljde sig avsevärt från skola B och C där mindre än 20 % svarade att de inte ville leda aktiviteter. När vi jämförde resultaten mellan vår studie och RF:s studie kring inställningen till *att hålla i aktiviteter före-, efter- och under skoldagen* kunde vi inte se några betydande skillnader.

Tabell 7. Respondenternas syn på projektet (N=96).

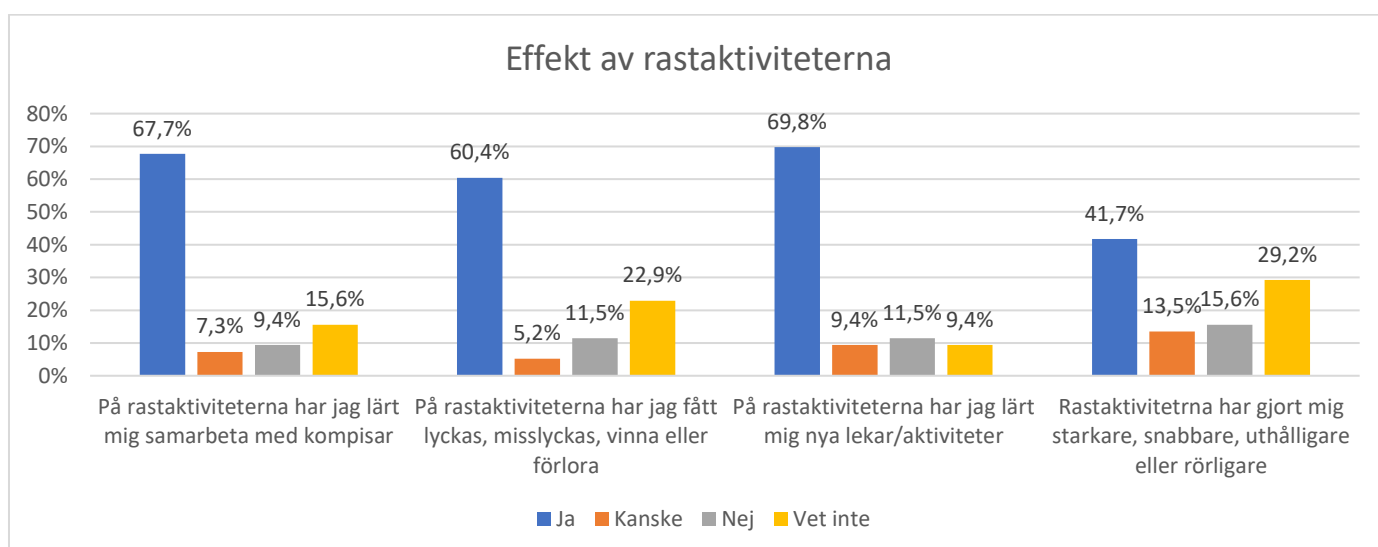


På frågan om vad respondenterna ansåg om projektet svarade en stor majoritet (85 % av respondenterna) att projektet med uppstyrda rastaktiviteter var *mycket bra* eller *bra*. Endast en elev på de berörda skolorna ansåg att projektet var dåligt. Skola A, som var mellanstadieskolan, var aningen mindre positiva i sin inställning till projektet än skola B och C.

6.4 Rörelseförståelse

Undersökningen kompletterades utöver RF:s enkät med fyra stycken påståenden inom området rörelseförståelse. Då dessa frågor inte ingick i RF:s enkät är det därför inte möjligt att jämföra eventuell effekt av projektet i en före- och efterdimension. Dessa påståenden handlade om eleverna hade utvecklat rörelseförståelse under projektets gång eller ej utifrån den fysiska-, psykiska-, idrottsliga- och sociala förmågan.

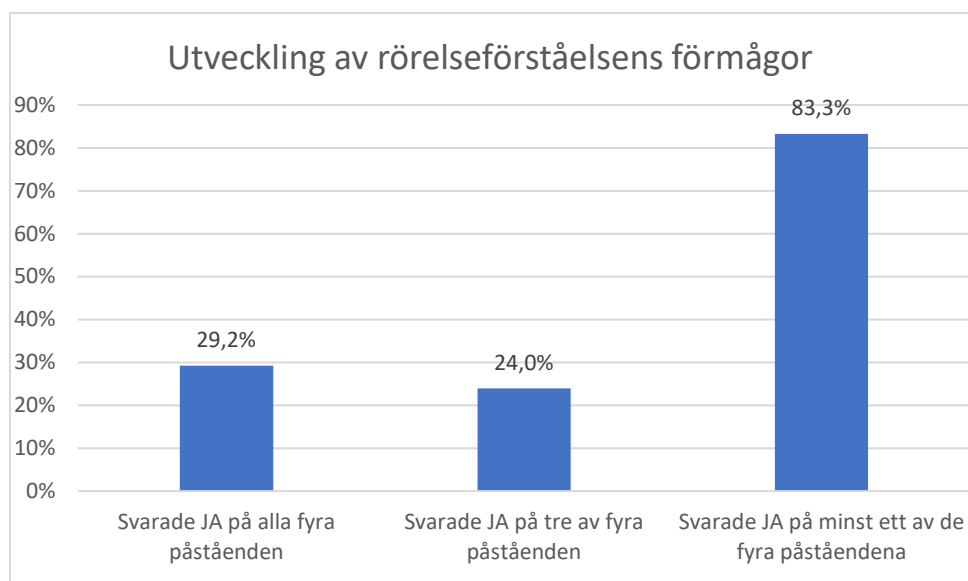
Tabell 8. Effekter av rastaktiviteterna (N=96)



Det första påståendet *"på rastaktiviteterna har jag lärt mig att samarbeta med kompisar"* är kopplat till den sociala förmågan; där svarade majoriteten (67,7 %) *ja*. Det andra påståendet *"på rastaktiviteterna har jag fått lyckas, misslyckas, vinna eller förlora"* är kopplat till den psykiska förmågan. Där svarade majoriteten (60,4 %) *ja*. Det tredje påståendet *"på rastaktiviteterna har jag lärt mig nya lekar/aktiviteter"* är kopplat till den idrottsliga förmågan, där svarade majoriteten (69,8 %) *ja*. Det fjärde och sista påståendet löd; *"rastaktiviteterna har gjort mig starkare, snabbare, uthålligare eller rörligare"* och är kopplat till den fysiska förmågan. Även där svarade majoriteten (41,7 %) *ja*, även om det var betydligt mindre majoritet på svaret *ja* i detta påstående. I övrigt kunde vi utläsa en stor skillnad i svarsalternativet *vet ej* mellan påstående tre (*"på rastaktiviteterna har jag lärt mig nya lekar/aktiviteter"*) och påstående fyra (*"rastaktiviteterna har gjort mig starkare, snabbare, uthålligare eller rörligare"*). På påstående tre svarade 9,4 % *vet ej* medan 29,2 % svarade *vet ej* på påstående fyra.

När vi undersökte sambandet mellan bakgrundsfaktorn *skola* och resultaten av *effekter av rastaktiviteter* noterades att drygt 50 % av respondenterna på skola C och B (lågstadieskolorna) ansåg att de har utvecklat sin fysiska förmåga. Samtidigt visade det sig att mindre än 20 % av respondenterna på skola A (mellanstadieskolan) ansåg att de utvecklat sin fysiska förmåga tack vare rastaktiviteterna. Mellan skolorna C och A skiljde det sig över 30 procentenheter på svaret *ja* i påståendet om eleverna fått känna på att lyckas, misslyckas, vinna eller förlora på rastaktiviteterna (skola C=72,92 % och skola A= 42,11 %). Skola B hamnade ganska mitt emellan de andra två skolorna på 51,72 %. På skolorna C och B svarade drygt 75 % av respondenterna att de utvecklat den idrottsliga förmågan genom att de lärt sig nya lekar och aktiviteter. På skola A däremot svarade mindre än 50 % av respondenterna att de hade utvecklat den idrottsliga förmågan genom att de lärt sig nya lekar och aktiviteter.

Tabell 9. Utveckling av rörelseförståelsens förmågor (N=96)



En annan analys av *tabell 8*, visar att 29,2 % av respondenterna kryssade för svarsalternativet *ja* på samtliga fyra påståenden. 24 % av respondenterna kryssade för svarsalternativet *ja* på tre av påståendena. 83,3 % av respondenterna kryssade för svarsalternativet *ja* på minst ett av de fyra påståendena.

7 Diskussion

7.1 Resultatdiskussion

På grund av ett bortfall på nästan 70 % ska vi överlag vara försiktiga med att dra alltför stora slutsatser kring resultaten i vår undersökning; framförallt var bortfallet på mellanstadieskolan avsevärt, då endast enstaka svar inkom från årskurs fyra och sex.

7.1.1 Projektet

Majoriteten av respondenterna (85 %) tyckte att projektet var antingen *mycket bra* eller *bra*. Detta resultat kombinerat med att antalet respondenter som rörde på sig noll till tre timmar i veckan hade halverats, gör att vi drar en slutsats kring att det finns en positiv inställning till mer rörelse i vardagen hos respondenterna. En positiv inställning till ökad rörelse i vardagen hos eleverna var också ett av resultaten de kunde se i det finländska projektet "*Towards more active and pleasant school days*", där mer rörelse infördes i skolan (Blom, et al., 2016).

Eftersom en av oss författare arbetat med projektet som aktivitetsledare på rasterna finns en risk att respondenterna svarat med hänsyn till detta. Författarens relation med eleverna på skolorna kan alltså ha påverkat resultatet. Eleverna kan exempelvis ha svarat på ett sådant sätt

som uppmuntrar aktivitetsledaren för att vara snäll mot denne, tillexempel på frågan om hur respondenterna tycker att projektet med rastaktiviteter är. Samtidigt kan de respondenter som besvarat enkäten eventuellt vara elever som regelbundet deltar på de uppstyrda rastaktiviteterna. Detta kan ha lett till positiva svar i enkäten då vi antar att de elever som deltar i rastaktiviteterna anser att det är roligt.

Andra beaktansvärda resultat var att i mellanstadieskolan (skola A) visade sig eleverna vara mindre positiva till att hålla i aktiviteter före, under och efter skolan. Detta kan tyda på att ju äldre eleverna var, desto mindre intresserade var de av att hålla i aktiviteter. Vi har svårt att se några tydliga orsaker till varför dessa respondenter verkar vara mindre positiva till att hålla i aktiviteter. Det är svårt att säga något kring detta resultat då bortfallet på årskurs fyra och sex var stort, vilket säkert har påverkat resultatet. Vi kunde inte utläsa någon skillnad mellan resultaten i vår studie och RF:s studie kring respondenternas inställning till *att hålla i aktiviteter före-, efter- och under skoldagen*. Detta tror vi kan berott på att det är svårt att se betydande skillnader på kort tid. För att utveckla dessa egenskaper behöver eleverna få testa på att hålla i aktiviteter, vilket de kanske inte har gjort i tillräckligt stor utsträckning under detta projekt.

Efter avslutat projekt och när budgeten för projektet tagit slut blir utmaningen för skolorna och riksidsrottsförbundet att gå vidare med projektet. Det problematiska blir att utveckla ett ekonomiskt sponsrat projekt till någonting självgående. Målsättningen och förhoppningen är att mer rörelse under skoldagen blir en självklar och stående punkt i skolmiljön. Detta kräver att lärare eller eleverna själva leder aktiviteter på rasterna. Enligt resultatet finns en stor optimism hos eleverna till att leda aktiviteter. Det är både bra för utvecklingen av ledaregenskaper och sociala förmågor samt rörelsenivåerna att eleverna själva anordnar och leder aktiviteterna på rasterna. Exempelvis kan skolorna utgå från schemalagda veckor där eleverna själva eller i mindre grupper ansvarar för rastaktiviteter. På så vis kan det bli en större bredd i aktiviteterna, då många elever tycker om olika aktiviteter på rasterna.

7.1.2 Rörelsevanor

Utifrån frågorna kring barnens rörelsevanor kunde det konstateras att endast 35 % når upp till de rekommendationer som *Yrkesföreningar för fysisk aktivitet* angett på 60 minuters fysisk aktivitet per dag (Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2016). Detta överensstämmer med Gisela Nybergs studie där 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna nådde upp till dessa rekommendationer (2017). I vår studie togs ingen hänsyn till kön vilket gör att vi inte kan

mäta exakt förhållande/skillnad mellan könen. Av resultatet att döma har rörelsenivåerna ökat markant. Detta tror vi kan bero på att rastaktiviteterna har fått respondenterna att röra på sig mer än tidigare då aktivitetsledaren funnits på plats två dagar i veckan sedan starten av projektet. Även bortfallet kan ha påverkat resultatet då det möjligtvis är de elever som deltar i rastaktiviteterna som har svarat på denna uppföljande enkät. Detta ger förmodligen ett positivare utslag då det kan antas att de elever som deltar i rastaktiviteterna tycker att det är roligt. Angående hur mycket respondenterna rör sig på rasterna kunde vi se att de som skattade sig lågt hade minskat och istället sågs en ökning i svarsalternativet *jag rör mig hela tiden*. Detta tror vi kan bero på rastaktiviteterna som har ökat rörelsevanorna på rasterna åtminstone två dagar i veckan, men kanske även flera dagar då eleverna kan ha inspirerats till en ökad rörelse i övrigt också. Vid analysen av resultaten på frågan ”hur mycket har du rört dig de senaste sju dagarna?” kunde vi se märkbara skillnader mellan denna studie och RF:s studie. Detta kan ha att göra med rastaktiviteterna som kan ha påverkat resultaten till det bättre. Det kan även ha att göra med årstiden då RF:s enkätundersökning genomfördes i november medan denna enkätundersökning genomfördes i april månad. Detta kan ha påverkat respondenternas rörelsevanor.

När resultaten om transportsätt till och från skolan skulle analyseras kunde vi se märkbara skillnader mellan skolorna och åldersklasserna på skolorna. På lågstadiet-skolorna var bil och skolbuss ett vanligare alternativ än cykel eller gång. Detta kan bero på en försiktighet från föräldrarnas sida eller rent geografiskt på grund av avståndet. Skola B ligger några kilometer utanför centrum och kan därför ha betydelse i detta avseende. Något som också kunde märkas på denna skola var att skolbuss blev allt vanligare i årkurs ett till årskurs tre. Även det kan möjligen bero på en försiktighet hos föräldrarna att i förskoleklass skjutsar de gärna barnen med bilen istället. Vi tror att avståndet också kan vara betydelsefullt i sammanhanget då hela 80 % får skjuts till skolan på skola B. Vi tror också, precis som Westman (2017) redovisar i sin studie, att föräldrarnas resonemang om att få mer tid till att umgås med sina barn kan påverka de höga siffrorna. Vårt resultat och RF:s resultat skiljer sig dock angående antalet skolelever som promenerade till skolan. Detta kan bero på det stora bortfallet från skola A som är en centralt belägen mellanstadieskola. Detta gör förutsättningarna betydligt bättre för eleverna att kunna ta sig till och från skolan på egen hand rent geografiskt och åldersmässigt.

7.1.3 Effekterna av rörelseförståelse

En del av studiens syfte besvarades genom resultateten från de fyra påståendena som vi konstruerade själva. Dessa påståenden skulle svara på om eleverna utvecklat rörelseförståelse eller ej under rastaktiviteterna. Cirka 30 % av respondenterna hade utvecklat alla delar inom rörelseförståelse vilket får anses som ett gott resultat. Dock gick det inte att jämföra detta resultat med RF:s tidigare studie då de ej hade några frågor om detta i sin enkät. Samma frågor, exempelvis om eleverna brukar utveckla dessa förmågor under deras vanliga raster utan aktivitetsledare hade kunnat ställts av RF innan projektet startade. Detta menar vi är en betydande svaghet då ingen före och eftermätning kan genomföras. Effekterna av projektet var denna studies syfte att undersöka, alltså om eleverna hade utvecklat sociala, psykiska, fysiska och idrottsliga förmågor. En majoritet av respondenterna (mer än 60 %) ansåg att de lärt sig samarbeta med kompisar, lärt sig nya aktiviteter och lekar samt lärt sig att hantera känslan av att lyckas, misslyckas samt vinna och förlora. Dessa utvecklade kunskaper och förmågor innefattade de sociala, psykiska och idrottsliga förmågorna enligt rörelseförståelsens syn på utveckling. Strax över 40 % av respondenterna uppskattade att de blivit fysiskt starkare, snabbare, uthålligare och rörligare av rastaktiviteterna. Dessa utvecklade förmågor innefattade de fysiska förmågorna. Detta påstående kan dock varit svårt att svara på för en elev i sex till tolv års ålder, och även för andra åldersgrupper, då dessa fysiska förmågors utveckling är svåra att uppskatta. Detta kan ha medfört att antalet respondenter som svarade *vet ej* var högt och de som svarade *ja* var lägre än de övriga påståendena. Av detta resultat att döma bidrar rastaktiviteterna till att eleverna lär sig och utvecklar viktiga delar inom rörelseförståelsens fyra områden. Även den norska studiens resultat visade att fysiska förmågor och sociala förmågor upplevdes av eleverna ha förbättrats av mer rörelse i skolan. Även självförtroendet ska ha ökat hos eleverna av mer rörelse i skolan enligt den norska studien (Kolle, et al., 2017).

7.1.4 Föreningsidrotten

De respondenter som deltog i studien och var minst aktiva visade sig ha minst intresse av att vilja gå med i någon idrottsförening. Det är möjligt att elevernas ökade aktivitetsnivåer kan generera ett högre intresse för föreningsidrotten. Barn och ungdomars förhållandevis låga deltagande inom föreningsidrotten var ett av kriterierna varför just denna kommun blev utvald. RF strävar efter att höja barn och ungdomars deltagande inom föreningsidrotten och genom ökande rörelseaktiviteter på raster för eleverna bör intresset för föreningsidrotten öka enligt detta resultat. Ett märkbart resultat som skiljde sig åt mellan skolorna var att eleverna

på mellanstadieskolan (skola A) visade sig ha ett mindre intresse av att vilja börja i en idrottsförening än lågstadieskolorna (skola B och C). Intresset att börja i en idrottsförening verkar avta succesivt med ökande ålder. Detta avspeglar sig även i statistik på nationell nivå då föreningsidrottens peak i antalet deltagare är vid 11 års ålder och därefter pekar kurvan nedåt (2016).

Av de respondenter som svarade *ja* på att de vill börja i en idrottsförening eller *jag är redan med i en idrottsförening*, rör 85 % på sig mellan tre till sju dagar i veckan. Där syns en tydlig utveckling av: ju mer eleverna rör på sig, desto större chans finns det att eleverna vill/deltar i en idrottsförening. Detta kan ses som en logisk förklaring till att de som är aktiva i en idrottsförening rör på sig mer än de respondenter som inte är aktiva i en förening. Oavsett kan det konstateras att om eleverna ansluter till föreningslivet kommer den fysiska aktivitetsnivån att öka bland dessa elever.

Ett annat intressant resultat i studien är att mer än 70 % som vill gå med i en idrottsförening som samtidigt inte når upp till rekommendationerna från *Yrkesföreningar för fysisk aktivitet* om fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag (2016). Detta innebär att dessa barn inte är tillräckligt aktiva, men vill troligtvis vara det eftersom de vill ansluta till en idrottsförening. Vad det beror på är svårt att spekulera i men det kan eventuellt kopplas till rörelseförståelse att om eleverna inte känner sig trygga i att hantera olika rörelser, samspela med andra elever samt läsa och tolka olika spelregler. Detta är viktiga egenskaper som behöver utvecklas hos många elever enligt rörelseförståelsens olika kriterier (Kriellaars, Cairney, Dudley, Kwan, & Bulten, 2019).

7.2 Metoddiskussion

Valet av en kvantitativ enkätstudie anser vi fortfarande efter avslutat arbete vara den mest lämpade formen för denna studie. Dels på grund av att urvalet var relativt stort (342st) men även på grund av reliabiliteten för att vi skulle kunna genomföra undersökningen så likt RF:s undersökning som möjligt. Erfarenhet vi kunde ta lärdom av var att enkätundersökningar tar tid, där etiska svårigheter, kommunikationsproblem och enkätfel ledde till viss problematik. Dessa berörda områden kommer att diskuteras nedan.

7.2.1 Problematiskt urval

De elever som deltagit i enkätundersökningen behöver inte ha deltagit i rörelseprojektets rastaktiviteter. Det kan vi inte med säkerhet veta. De elever som deltagit i rörelseprojektet varierar från vecka till vecka men brukar vara runt 100 elever, vilket betyder att cirka 250

stycken elever inte deltar i rastaktiviteterna. För det första betyder inte det att dessa elever inte utför någon aktivitet på rasten, utan att det inte är med på de uppstyrda aktiviteter som rastaktivitetsledaren håller i. Sedan är det absolut inte säkert att det är samma 100 elever som är med varje vecka, utan det varierar säkerligen. Frågan är om de elever som ej deltagit i rörelseaktiviteterna på rasterna ens är relevanta för undersökningen. Om det hade förekommit en fråga i inledningen av enkäten som löd; ”*brukar du deltaga i rörelseprojektets rastaktiviteter?*”, där svarsalternativen hade kunnat vara; *ja, nej och ibland*, hade de varit fördelaktigt i undersökningen.

7.2.2 Etik- och kommunikationssvårigheter

Enkätundersökningen som genomfördes av RF innan rörelseprojektet startade krävde inte något samtyckeskrav från föräldrar. Möjligen var det en av anledningarna till det höga deltagandet på 75 % i RF:s undersökning. Processen att dela ut och samla in samtyckesbilagor blev mer komplicerad och utdragen än vi först trott. Det krävdes många mejl och telefonsamtal fram och tillbaka mellan; oss, lärare, föräldrar och elever innan vi fick in några enkäter och samtyckesbilagor. Dessutom ställde en längre ledighet i skolorna till det extra mycket för oss, då vi inte hann få in tillräckligt med svar innan ledigheten kom. Det bästa vore att sköta all kommunikation med lärare och elever själva efter att vi fått ett godkännande av rektorn. Att föra dialog via rektor ut till lärarna och vidare till eleverna visade sig vara en mindre lyckad satsning. Det går inte att förlita sig på att rektorer och lärare gör allt arbete med att inbringa enkätsvar då dessa personer har annat att tänka på och kanske inte lägger särskilt mycket energi och fokus på just detta. Personliga möten med rektorer, lärare och eleverna direkt i klassrummen är att föredra för att få in många enkätsvar och för att informationen ska bli tydlig. På grund av samtyckeskravet blev det mest lämpliga alternativet att genomföra enkätundersökningen i pappersform. Detta för att kunna häfta ihop enkäten med samtyckesbilagan för att ha kontroll på vilka elever som hade samtycke till att medverka i enkätundersökningen. Det enklaste vore att göra en webbenkät men det var också det etiskt svåraste. Pappersenkäten tror vi var en orsak till att hela processen blev problematisk och utdragen med många mellanhänder som lett till ett stort bortfall.

På grund av ett fel i samtyckesbilagan där eleverna uppmanades att genomföra enkätundersökningen på exakt samma sätt som föregående undersökning av RF (via en webbenkät) uppstod missförstånd. Eleverna hade fått underskrift för samtycke av sina vårdnadshavare men inte fyllt i enkäten i pappersformat. Istället förväntade sig eleverna att de skulle få tillgång till en länk för att genomföra enkäten via internet. Detta krävde förklaring

från vår sida och en ny process med att få eleverna att fylla i enkäten via pappersform påbörjades vilket ytterligare drog ut på tiden.

Allt detta har troligtvis på något sätt påverkat undersökningen och dess svarsfrekvens. Detta har gjort det svårare att dra alltför stora slutsatser från resultatet i vår studie i jämförelse med RF:s resultat.

8 Slutsats

Skillnaden mellan denna undersökning och liknande undersökningar är att det ofta är fokus på elevernas studieresultat i samband med rörelseprojektet. I denna studie ligger fokuset mer på rörelseglädje och utveckling inom rörelseförståelse. En del av studiens syfte var att undersöka effekterna av mer rörelse under skoldagen och framförallt på rasterna. Det vi kan se redan efter lite drygt sex månader är att rörelsenivåerna har ökat hos respondenterna. Samtidigt upplever respondenterna att de utvecklat sociala-, fysiska-, idrottsliga- och psykiska förmågor.

På grund av att denna rörelsesatsning är ett nytt projekt på nationell nivå är vår uppföljande enkät unik. Dessutom genomförs vår undersökning i en av de första kommuner som är med i RF:s rörelsesatsning, vilket kan bidra till nyttig information till andra kommuner där projektet inte startat upp ännu. Dessutom är projektets syfte väldigt unikt då RF har valt att utgå ifrån begreppet rörelseförståelse. Det innebär att RF inte bara fokuserar på resultaten i skolbetygen utan att det primära målet är utvecklingen av rörelseförståelsens förmågor. Genom denna uppföljning kan RF ta del av detta resultat och förhoppningsvis vara till nytta för deras fortsatta satsning mot mer rörelse.

Det är viktigt att ha denna kunskap om att mer rörelse i skolorna bidrar till mycket mer än bara rörelse. I ett samhälle där tekniken håller på att konkurrera ut rörelseglädjen och spontanidrotten behövs denna kunskap om att rörelse, idrott och lek är mer än bara fysisk aktivitet. Exempelvis utvecklar eleverna sociala färdigheter genom rörelse som de kommer att ha nytta av längre fram i livet.

8.1 Förslag på vidare forskning?

I framtiden skulle det vara intressant att följa upp denna rörelsesatsning ytterligare en gång efter kanske sex månader till. Dels för att se om denna rörelsesatsning fortfarande pågår på skolan men även för att se utvecklingen av de andra resultaten. Då kan resultaten tas mer på allvar och misstag kan korrigeras från vår studie. Större vikt skulle givetvis läggas på utdelning och inhämtning av enkäten för att minska de stora bortfall som vi fick.

En annan intressant infallsvinkel vore att se det ur lärarnas perspektiv istället. Hur de har upplevt den här rörelsesatsningen och vilka skillnader de har noterat i barnens skolvardag.

9 Litteraturförteckning

- Blom, A., Inkinen, V., Kari, J., Laine, K., Moilanen, N., Paaajanen, M., . . . Tammelinen, T. (2016). *Towards more active and pleasant school days*. Helsingfors: liikkuvakoulu.fi. Hämtat från liikkuvakoulu.fi: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_111017_en.pdf
- Bunketorp-Käll, L., Malmgren, H., Olsson, E., Lindén, T., & Nilsson, M. (den 02 Sept 2015). Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development. *Journal of school health*, 85(10), ss. 704-713. doi:10.1111/josh.12303
- Codex. (2018). *Codex - regler och riktlinjer för forskning*. Hämtat från Codex - regler och riktlinjer för forskning: <http://www.codex.vr.se/manniska1.shtml>
- Denscombe, M. (2014). *Forskningshandboken : för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Ekblom-Bak, E. (2013). *Långvarigt stillasittande - en hälsofara i tiden*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Ekblom-Bak, E. (2018). *GIH - School of sports and health science*. Hämtat från GIH - School of sports and health science: <https://www.gih.se/stillasittande>
- Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö., & Hellénus, M.-L. (2010). Minskat stillasittande lika viktigt. *Läkartidningen*, ss. 1-2.
- Ericsson, I. (2003). Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. *Malmö Studies in Educational Sciences*, s. 13.
- Etnier, J., Nowell, P., Landers, D., & Sibley, B. (den 30 Augusti 2006). A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *ScienceDirect*, 52(1), ss. 119-130. doi:10.1016/j.brainresrev.2006.01.002
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Folkhälsomyndigheten*. Hämtat från Folkhälsomyndigheten- Grundsrapport: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>
- Fyss. (2016). *Fyss.se*. Hämtat från Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar: http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendationer_om_fysisk_aktivitet_for_barn_och_ungdomar_FINAL_2016-12.pdf
- Hagevi, M., & Viscovi, D. (2016). *Enkäter - att formulera frågor och svar*. Lund: Studentlitteratur.
- Hassmén, N. H. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Indrebø-Langlo, M. (2018). *Aftenposten*. Hämtat från Aftenposten.nk: <https://www.aftenposten.no/100Sport/sprek/Forsker-refser-Regjeringens-nye-beslutning-Et-svik-mot-alle-skolebarn-263025b.html>
- IPLA. (2019). *IPLA*. Hämtat från IPLA - International Physical Literacy Association: <https://www.physical-literacy.org.uk/about/>
- Jacobsen, R. H., Bjørnholt, B., Krassel, K. F., Nørgaard, E., Jakobsen, S. T., Flarup, L. H., . . . Nygaard, H. (2017). *En længere og mere varieret skoledag*. Hämtat från KORA-En længere og mere

- varieret skoledag: https://www.kora.dk/media/6661129/11013_en-laengere-og-mere-varieret-skoledag_implementerings-og-effektundersoegelse.pdf
- Jones, I., & Gratton, C. (2010). *Research methods for sports studies*. New York: Routledge.
- Kolle, E., Säfvenbom, R., Solberg, R., Ekelund, U., Anderssen, S., Tjomsland, H., & Steene-Johannessen, J. (2017). School in motion. *Norges idrottshögskole*, 1-67.
- Kriellaars, D., Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., & Bulten, R. (Mars 2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Springer Link*, 49(3), ss. 371-383. doi:10.1007/s40279-019-01063-3
- McPherson, A., Mackay, L., Kunkel, J., & Duncan, S. (den 31 Juni 2018). Physical activity, cognition and academic performance: an analysis of mediating and confounding relationships in primary school children. *BMC Public Health*, 18(936), s. 18. doi:10.1186/s12889-018-5863-1
- Nyberg, G. (2017). *Centrum för idrottsforskning*. Hämtat från Få unga rör sig tillräckligt: <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Fa-unga-ror-sig-tillrackligt.pdf>
- Primack, B., Swanier, E. B., Georgiopoulos, A., Land, S., & Fine, M. (Februari 2009). Association Between Media Use in Adolescence and Depression in Young Adulthood. *Arch Gen Psychiatry*, 66(2), ss. 181-188. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2008.532
- Raustorp, A., & Fröberg, A. (den 06 December 2018). Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents. *Acta Paediatrica*, ss. 1-8. doi:10.1111/apa.14678
- Riksidrottsförbundet & SISU Idrottsutbildarna. (2016). *Svensk idrott idag*. Hämtat från Strategi2025 SISU: https://www.strategi2025.se/globalassets/riksidrottsforbundet-2025/dokument/bilaga_strategi2025faktaochstatistik-utskriftsversion.pdf
- Riksidrottsförbundet. (2018). *En ny syn på träning och tävling med rörelseförståelse som grund*. Hämtat från https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet-2025/dokument/verktyg/nysyntraningtavling_rorelseforstaelse_folder_a5.pdf: https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet-2025/dokument/verktyg/nysyntraningtavling_rorelseforstaelse_folder_a5.pdf
- Riksidrottsförbundet. (2019). *Riksidrottsförbundet*. Hämtat från <https://www.rf.se/>: <https://www.rf.se/>
- Sahlgrenska akademien, Göteborgs Universitet. (2002). *Infovoice*. Hämtat från <http://www.infovoice.se/fou/>
- Skolverket. (den 06 02 2019). *Skolverket-utbildningsdepartementet*. Hämtat från https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12_5dfee44715d35a5cdfa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf4038.pdf?k=4038
- Tidén, M., & Nyberg, A. (2001). *Centrum för idrottsforskning*. Hämtat från Hur rörelsekompetenta är dagens barn och ungdomar: <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Rorelsekompetenta-barn-ungdomar.pdf>
- Trost, J. (2012). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Wahlgren, L. (2013). *SPSS steg för steg*. Lund: Studentlitteratur AB.

Westman, J. (2017). Drivers of Children's Travel. *Karlstad University Studies*, 1-75.

Vetenskapsrådet. (2019). *Forskningsetiska principer*. Hämtat från Forskningsetiska principer:
<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (2016). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar*. Hämtat från YFA: http://www.yfa.se/wp-content/uploads/2016/08/Rekommendationer-om-fysisk-aktivitet-för-barn-och-ungdomar_FINAL.pdf

10 Bilagor

10.1 Enkäten

Rastaktiviteter

En enkätundersökning i vårt examensarbete som är en uppföljning av SISUS enkätundersökning.

Den gjordes i höstas med er och innehåller några ytterligare kompletterande frågor.

***Obligatorisk**

1. Vilken skola går du på? *

Markera endast en oval.

<input type="radio"/>	██████████
<input type="radio"/>	██████████
<input type="radio"/>	██████████

2. Vilken årskurs går du i? *

Markera endast en oval.

<input type="radio"/>	Förskoleklass åk1
<input type="radio"/>	åk2
<input type="radio"/>	åk3
<input type="radio"/>	åk4
<input type="radio"/>	åk5
<input type="radio"/>	åk6

3. Hur tar du dig till och från skolan? *

Markera endast en oval.

<input type="radio"/>	Skolbuss Bil
<input type="radio"/>	Cykel
<input type="radio"/>	Gång
<input type="radio"/>	

Rörelsevanor

Med rörelsevanor menas vad du gör på fritiden som innehåller rörelser med kroppen. Såna aktiviteter kan exempelvis vara:

- Träning i en förening
- Dansa
- Cykla
- Springa/gå
- Hoppa studs matta
- Åka skateboard
- Leka själv eller med vänner
- Andra fysiska rörelser som gör att du blir varm i kroppen och något anfördd

4. På vilket sätt brukar du röra på dig på fritiden?

5. Hur många dagar i veckan brukar du röra på dig?(Minst 60min) *

Markera endast en oval.

- 0 dagar i veckan
- 1-2 dagar i veckan
- 3-4 dagar i veckan
- 5-6 dagar i veckan
- 7 dagar i veckan

6. Om du tänker på de senaste sju dagarna, hur mycket har du rört dig? *

Markera endast en oval.

- Mindre än en timme
- 1-3 timmar
- 4-6 timmar
- 7 timmar eller mer

7. Hur mycket rör du dig på rasterna?

Markera endast en oval.

1 2 3 4 5

Jag rör mig inte alls Jag rör mig hela tiden

Rastaktiviteter

8. Om du fick önska, vilka typer av rörelseaktiviteter skulle du vilja att det fanns att göra under skoldagen? Använd din fantasi!

9. Skulle du tycka det var kul om du själv som elev fick vara med och hålla i aktiviteter före, under eller efterskoldagen? *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej
- Kanske
- Vet inte

10. Har du fått prova på att leda aktiviteter tillsammans med Jesper (rastaktivitetsledaren) på rasterna? *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej
- Kanske

11. Vad tycker du om det här projektet? Att en rastaktivitetsledare (Jesper) kommer till er skola? *

Markera endast en oval.

- Bra Mycket
- bra
- Varken bra eller dåligt
- Dåligt
- Mycket dåligt

12. På rastaktiviteterna har jag blivit starkare, snabbare, uthålligare eller rörligare. *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej
- Kanske Vet
- ej

13. På rastaktiviteterna har jag fått känna på att lyckas, misslyckas, vinna eller förlora. *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej
- Kanske Vet
- ej

14. På rastaktiviteterna har jag lärt mig samarbeta med kompisar. *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej
- Kanske
- Vet ej

15. På rastaktiviteterna har jag lärt mig nya lekar/aktiviteter. *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej
- Kanske
- Vet ej

16. Skulle du vilja börja i en idrottsförening? *

Markera endast en oval.

- Ja
- Nej
- Kanske
- Jag är redan med i en eller flera idrottsföreningar



Samtycke till enkätundersökning

Hej vårdnadshavare!

Vi är två studenter på Högskolan i Gävle som nu i vår kommer att skriva en C-uppsats inom området hälsa. Genom ett samarbete med Riksidrottsförbundet så skulle vi vilja följa upp den enkätundersökning som gjordes med era barn på er skola i höstas, för att göra en liten utvärdering kring rörelsesatsningens eventuella effekter.

Syftet med denna enkät är att vi ska kunna se effekter av denna rörelsesatsning ur sociala-, idrottsliga-, psykiska- och fysiska förmågor genom att ställa samma frågor som tidigare enkät men med några ytterligare kompletterande frågor.

Enkäten kommer att vara en del av vårt examensarbete som vi skriver under vårterminen. Enkäten kommer att skickas ut någon gång under April månad. Eleverna kommer få svara på på samma sätt som sist (via en webbenkät) och uppskattas ta högst 10min.

Barnen kommer att vara helt anonyma i enkäten och inga personuppgifter kommer att behövas. De få som kommer ta del av denna enkät är våra lärare och klasskamrater på högskolan. Vi kommer att följa de etiska riktlinjer som finns att tillgå enligt Codex forskningsantaganden på barn. Efter avslutat arbete så kommer vår uppsats att publiceras på DiVA-portal som är en gemensam söktjänst för forskningspublikationer och studentuppsatser. Efter publiceringen av arbetet kommer ni också att få tillgång till rapporten. Efter avslutat arbete kommer resultaten av enkäten att makuleras.

Det är frivilligt att delta i undersökningen, barnen får själva välja om de vill delta eller ej. De är dessutom fria att avbryta enkäten när de vill.

Vi önskar få ett samtycke från er sida att få bedriva denna process parallellt med denna rörelsesatsning och behöver därför **era** underskrifter. Vid eventuella frågor, hör gärna av dig till oss.

Härmed ger jag/vi samtycke till att min/vår son/dotter medverkar i enkätundersökningen och att data kan användas till examensarbetet:

Vårdnadshavare 1: _____

Vårdnadshavare 2: _____

(Viktigt att båda vårdnadshavarna samtycker och vill ni ej att era barn medverkar i enkäten så avstår ni från att skriva under)

Jesper Hall

Fredrik Eriksson

076-8121472

070-2133481

jesperhall@live.se

fredrik.eriksson17@gmail.com

10.3 Informationsbrevet



Hej!

Vi är två studenter på Högskolan i Gävle som nu i vår kommer att skriva en c-uppsats inom området hälsa. Genom ett samarbete med Riksidrottsförbundet så skulle vi vilja följa upp den enkätundersökning som gjordes med elever på er skola i höstas, för att göra en liten utvärdering kring rörelsesatsningens eventuella effekter.

Med tanke på att barnen blir allt mer stillasittande har regeringen som bekant investerat pengar i Riksidrottsförbundet som fått i uppdrag att skapa mer rörelse och rörelseförståelse på utvalda skolor runt om i Sverige. Det finns gott om studier om barnens förbättrade hälsa av fysisk aktivitet, likväl forskning som visar på att studieresultaten i skolan kan ges positiva effekter av mer fysisk rörelse.

Syftet med denna enkät är att vi ska kunna se effekter av denna rörelsesatsning ur sociala-, idrottsliga-, psykiska- och fysiska förmågor genom att ställa samma frågor som tidigare enkät men med några ytterligare kompletterande frågor.

Enkäten kommer vara en del av vårt examensarbete som vi kommer att skriva under vårterminen, vilket är det sista vi gör under vår tid på det Idrottsvetenskapliga programmet. Enkäten kommer att skickas ut någon gång under april månad. Eleverna kommer få svara på enkäten på samma sätt som sist och uppskattas ta högst 10min.

Eleverna kommer vara helt anonyma och inga personuppgifter kommer att behövas. De som kommer ta del av denna enkät är våra lärare och klasskamrater på högskolan. Vi kommer att följa de etiska riktlinjer som finns att tillgå enligt Codex forskningspantaganden på barn. Efter avslutat arbete så kommer vår uppsats att publiceras på DiVA-portal som är en gemensam söktjänst för forskningspublikationer och studentuppsatser producerade vid följande 47 lärosäten och forskningsinstitutioner där högskolan i Gävle är med. Efter publicering kommer ni också att få tillgång till att läsa arbetet. Under tillfället vid besvarandet av enkäten får eleverna själva välja om de vill delta eller ej. Det är dessutom fria att avbryta enkäten när det vill.

Vi vill därför ha ett samtycke från er sida att vi får bedriva denna process parallellt med denna rörelsesatsning och behöver därför din underskrift. Vid eventuella frågor så hör gärna av dig till oss.

Jesper Hall

Fredrik Eriksson

076-8121472

070-2133481

jesperhall@live.se

fredrik.eriksson17@gmail.com

Ort och datum

Underskrift

Namnförtydligande