



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV  
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

---

## Hälsa ur elevers perspektiv

En studie av elever i årskurs sju och åtta och deras kunskap om hälsa, kost och fysisk aktivitet

Susanna Eriksson

2012

Uppsats, högskolenivå, 30 hp  
Idrott och hälsa med ämnesdidaktisk inriktning  
Idrott C, vetenskaplig metod och projektarbete  
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Hervor Ranestål  
Examinator: Göran Svedsäter

---

## Sammanfattning

Syftet med denna studie är att undersöka hur elever i årskurs sju och åtta, på en specifikt utvald sex till nio skola i Mellansverige, ser på begreppet hälsa. Vilka kunskaper de har om kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan samt om det finns någon skillnad i kunskaper inom dessa områden mellan elever som går i idrottsprofilerade klasser samt elever i klasser med annan profilering. För att undersöka detta görs dels en intervjuundersökning av 16 elever samt en enkätundersökning vilken 163 elever deltog i. På skolan finns det sex klasser inom varje årskurs varav tre av dem har idrottsprofilering, medan de övriga tre har en profilering som inte har med idrott att göra. Av dessa sammanlagt 12 klasser i årskurs sju och åtta, deltog åtta av dem i enkätundersökningen. Ur dessa klasser valdes sedan en kille och en tjej ut, genom slumpmässigt urval, till att delta i intervjuundersökningen.

Genom studien fann jag att en majoritet av eleverna kopplade hälsa till kost och fysisk aktivitet, medan faktorer som har med den psykiska och sociala hälsan kom i andra och tredjehand. De var få av de elever som deltog i studien som nämnde alla de tre faktorer som WHO inkluderar i sin tolkning av begreppet hälsa, vilka är de som nämns tidigare, det vill säga "/.../fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande" (Quennerstedt, 2006, s.45). Då det gäller elevernas kunskap om kost och fysisk aktivitet och dess inverkan på hälsan, visar studien att eleverna besitter ytliga kunskaper inom dessa områden. De har till exempel svårt att förklara positiva effekter av fysisk aktivitet och fysisk träning på djupet utan ger svar som till exempel "man mår bra". Elevernas syn på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan visade sig inte skilja så mycket mellan de olika profilerna. Däremot kunde vissa mindre skillnader urskiljas, till exempel så visar studien att elever i idrottsprofilerade klasser ser på fysisk aktivitet ur ett psykiskt perspektiv i högre grad än elever i klasser med andra profileringar.

*Nyckelord: Hälsa, fysisk aktivitet, fysisk träning, kost*

# Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	2
<b>1. Inledning .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Syfte .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Frågeställningar .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Styrdokument .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4 Definition av begrepp .....</b>	<b>7</b>
1.4.1 Hälsa .....	7
1.4.2 Fysisk aktivitet .....	8
1.4.3 Fysisk träning .....	8
<b>2. Tidigare forskning .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1 Hälsa .....</b>	<b>9</b>
2.1.1 Hälsa i allmänhet .....	9
2.1.2 Hälsa i ämnet idrott och hälsa .....	9
<b>2.2 Kost .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3 Fysisk aktivitet .....</b>	<b>12</b>
<b>2.4 Hälsa, kost och fysisk aktivitet .....</b>	<b>12</b>
<b>3. Metod .....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Urval .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Avgränsningar .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3 Etiska reflektioner .....</b>	<b>16</b>
<b>3.4 Datainsamlingsmetod och procedur .....</b>	<b>16</b>
3.4.1 Intervju .....	16
3.4.2 Enkät .....	18
<b>4. Resultat .....</b>	<b>19</b>
<b>4.1 Resultat av intervjuade elever .....</b>	<b>19</b>
4.1.1 Allmän fråga .....	19
4.1.2 Hälsa .....	19
4.1.3 Kost .....	21
4.1.4 Fysisk aktivitet .....	24
4.1.5 Skillnaden mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med andra profileringar .....	26
<b>4.2 Resultat av enkätundersökningen .....</b>	<b>26</b>
<b>5. Diskussion .....</b>	<b>34</b>
<b>5.1 Diskussion angående tillförlitlighet .....</b>	<b>34</b>
5.1.1 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet .....	34
<b>5.2 Diskussion om resultatet utifrån frågeställningarna och litteraturen .....</b>	<b>36</b>
5.2.1 Vad innebär begreppet "hälsa" för elever i årskurs sju och åtta på denna skola? .....	36
5.2.2 Vilka kunskaper har eleverna om kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan? .....	38
5.2.3 Skiljer sig synen på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med andra profileringar? .....	39
<b>5.3 Pedagogisk/ didaktisk analys .....</b>	<b>41</b>
<b>6. Förslag till vidare forskning .....</b>	<b>43</b>

7.	Litteraturlista .....	44
8.	Bilaga .....	46
8.1	Intervjumall .....	46
8.2	Hälsoenkät.....	47
8.3	Informations- och samtyckesbrev till elevernas målsmän.....	50
8.4	Transkriberade intervjuer.....	51

## 1. Inledning

I och med Lpo94 bytte idrottsämnet namn från idrott till idrott och hälsa och en fokus på hälsans del i ämnet tydliggjordes. Dock tydliggjordes inte vad undervisningen inom hälsodelen skulle innehålla eller ens vad begreppet hälsa egentligen innebär. Nu står vi med nya läroplaner och begreppet hälsa och hälsoundervisningen som ska bedrivas inom ämnet känns inte mer tydligt nu än tidigare.

*Ämnets namn ger utrymme för läraren att realisera den innebörd som hon eller han själv ger begreppet, där styrdokumentet inte är till stor hjälp, då det ger en otydlig och svårdefinierad bild av vad hälsa är och vad det innefattar. Det medför också en osäkerhet om vad ämnet kan och ska innehålla (Thedin, 2005, s.24).*

Hälsa är, vilket även citatet ovan visar, ett begrepp med många olika definitioner, vilket gör det svårt att undervisa om. Den definition som används mest är den som WHO diskuterat fram där hälsa ses som "/.../ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom eller svaghet" (Quennerstedt, 2006, s.45). Det är denna definition jag utgår från då jag talar om hälsa i denna studie. Även om den fått en del kritik då hälsa i och med denna definition är otroligt svårt om inte omöjligt att uppnå i och med ordet *fullkomligt*, så berör denna definition såväl den fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet till skillnad från många andra.

I denna studie har jag för avsikt att undersöka vad eleverna själva lägger i begreppet hälsa, vilka kunskaper de har om kosts och fysisk aktivitets inverkan på hälsan samt om synen på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan skiljer sig mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med andra profileringar. Undersökningen görs på en sex till nio skola i en större stad i Mellansverige för att se vilken inverkan vår hälsoundervisning idag har på eleverna och vilka delar vi behöver förstärka och jobba mer med, på denna specifika skola. Anledningen till att jag valt att fokusera på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan, är för att dessa faktorer har stor inverkan på hälsan som helhet vilket Sepp et al (2004) understryker då de menar att "Matvanor och graden av fysisk aktivitet är två av de enskilt största bestämningsfaktorerna för hälsa"( s.4).

Även om studie äger rum på en specifik skola så är delar av resultatet säkerligen relevant på andra liknande skolor runt om i Sverige. Enkätundersökningen och intervjumallen kan användas på andra skolor för att se hur eleverna dels uppfattar undervisningsinnehållet då det gäller hälsa men även för att få en överblick över elevernas egen kost- och motionsvanor. Om inte annat bidrar förhoppningsvis studien till en reflektion kring hälsodelen i ämnet idrott och hälsa samt hur elever tolkar undervisningen och vilken inverkan deras kunskaper har på deras egen hälsa.

## 1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur elever i årskurs sju och åtta, på denna sju till nio skola i en större stad i Mellansverige, ser på begreppet hälsa, samt vilka kunskaper de har om kost och fysisk aktivitet och dess inverkan på hälsan. Detta för att skapa en grund för undervisningen inom hälsodelen i ämnet idrott och hälsa på denna specifika skola.

## 1.2 Frågeställningar

För att studera det som presenteras i syftet utgår jag från följande tre frågeställningar i denna studie:

1. Vad innebär begreppet "hälsa" för elever i årskurs sju och åtta på denna skola?
2. Vilka kunskaper har eleverna om kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan?
3. Skiljer sig synen på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med andra profileringar?

## 1.3 Styrdokument

När Lpo94 kom bytte även idrottsämnet namn från *idrott* till *idrott och hälsa* för att belysa hälsans del i idrottsämnet samt för att tydliggöra skillnaden mellan den idrott som bedrivs i skolan och den som bedrivs på elevernas fritid, Annerstedt et.al (2001). Denna fokus på hälsans del i ämnet idrott och hälsa finns även kvar i de nya läroplanerna från 2011 (Skolverket, 2011), i det inledande stycket står följande:

*Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande (s.51).*

Vidare betonar de att färdigheter och kunskaper inom dessa delar är av vikt för såväl individen som för samhället. I syftet som följer står det vidare att:

*Genom undervisningen i idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin egen förmåga att /.../ planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil (s.51).*

I det centrala innehållet för årskurs 7-9, under rubriken *Hälsa och livsstil*, står det att ämnet ska behandla:

*Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa (s.53).*

I citatet ovan omnämns det jag har för avsikt att studera det vill säga, sambandet mellan rörelse, kost och träning. För att kunna veta hur vi som lärare skall förmedla denna kunskap till eleverna är det viktigt att vi vet vilka förkunskaper eleverna har inom området. Under rubriken *Kunskapskrav* står det bland annat att för betyget E så ska eleven kunna:

*./../ utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan (s.55).*

I citatet ovan lyfts återigen sambandet mellan fysisk aktivitet, kost och hälsa fram.

## **1.4 Definition av begrepp**

### **1.4.1 Hälsa**

Hälsa är ett vitt begrepp med många definitioner. Quennerstedt (2006) menar att två synsätt på begreppet hälsa har varit dominerande genom åren: ett *moraliskt normativt* och ett *vetenskapligt normativt*. Med ett *moraliskt normativt* synsätt menas att hälsa förknippas med de normer i form av ideal som samhället skapat medan ett *vetenskapligt normativt* synsätt fokuserar på hälsa utifrån den vetenskapliga och då främst den medicinska forskningen. Gemensamt för dessa synsätt är att hälsa ses som något man antingen har eller inte, beroende på om man följer samhällets normer eller om man är fri från sjukdom eller ej. Men precis som Annerstedt (1995) skriver så har hälsa gått från definitionen "fri från sjukdom" till att idag innefatta mycket mer.

I mitten av 1900-talet utvecklade WHO, World Health Organization, den mest använda definitionen av begreppet hälsa idag:

*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition (WHO 1948).*

Precis som Quennerstedt (2006) skriver så har denna definition dock fått en del kritik, då kritikerna menar att hälsa i och med denna definition nästintill är omöjligt att uppnå då hälsa ses som *"./../ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande/./../"* (Quennerstedt, 2006, s.45). Det som denna definition har som andra definitioner dock saknar är att den innefattar såväl fysiskt, psykiskt som socialt välbefinnande. Samt att med denna definition ses som *"./../en*

dynamisk process som alltid är varande” (Quennerstedt, 2006, s.47). Därmed är det denna definition, av WHO, som jag kommer att utgå ifrån då jag skriver om hälsa i denna studie.

#### **1.4.2 Fysisk aktivitet**

WHO (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>, 2012-02-20) skriver att fysisk aktivitet inte bör förväxlas med träning då fysisk aktivitet innefattar så mycket mer än det. Istället menar WHO att träning är en del av fysisk aktivitet precis som andra aktiviteter som får din puls att öka, som till exempel promenera, cykla, utföra hushållssysslor och vissa lekar. De skriver vidare att barn och ungdomar mellan 5 och 17 år bör vara fysiskt aktiva på medel- till intensiv nivå minst 60 minuter per dag.

#### **1.4.3 Fysisk träning**

Plate & Plate (2011) skriver att: ”Målet för fysisk träning är att förbättra kroppens prestanda. Detta gäller styrka, snabbhet, rörlighet och uthållighet – beroende på vilken idrott som utövas” (s.188). Skillnaden mellan *fysisk aktivitet* och *fysisk träning* är alltså att det förstnämnda innefattar alla former av pulshöjande aktiviteter medan *fysisk träning* är aktiviteter som syftar till att förbättra den fysiska förmågan.



## 2. Tidigare forskning

### 2.1 Hälsa

Hälsa är ett ämne som intresserar många och det finns åtskilliga studier som berör hälsa ur olika perspektiv. Nedan följer tidigare forskning inom följande områden: *Hälsa i allmänhet*, *Hälsa i ämnet idrott och hälsa*

#### 2.1.1 Hälsa i allmänhet

Antonovsky (1991), som ligger bakom begreppet KASAM (Känsla Av SAMmanhang), började efter en studie gjord på israeliska kvinnor fundera kring hur det kommer sig att människor som gått igenom många negativa händelser och påfrestningar i sitt liv ändå kan förbli friska. Han kom i sin studie fram till att dessa kvinnor, 29 procent av de kvinnor som deltagit i studien, upplevde sig ha en hög känsla av sammanhang (KASAM) vilket påverkade deras psykiska och fysiska hälsa positivt. I intervjuerna trädde tre teman fram som kunde förknippas som viktiga komponenter i KASAM, *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Med *begriplighet* menas att personen i fråga har förståelse för att en situation uppstår, även om det är negativa händelser som krig och död så vet han eller hon varför, och att det finns en förklaring. *Hanterbarhet* syftar till hur en person hanterar situationer som uppstår. "Olyckliga saker händer i livet, men när så sker kommer man kunna reda sig och inte sörja för alltid" (Antonovsky, 1991, s.40). *Meningsfullhet* syftar till om personen känner att han eller hon har något den brinner för, något av betydelse. De i studien som bedömdes ha hög KASAM angav även att de hade något i livet som var viktigt för dem.

#### 2.1.2 Hälsa i ämnet idrott och hälsa

Hälsans del i ämnet idrott och hälsa är inget nytt påfund. Redan under 1800-talet sågs gymnastikämnet som en hälsofrämjande åtgärd, ett av de hälsomotiv som då angavs var att "Gymnastiken skulle stärka barnen och göra dem mera motståndskraftiga mot sjukdomar" (Annerstedt, et al, 2001, s.79). När Lpo94 trädde i kraft bytte även idrottsämnet namn från *idrott* till *idrott och hälsa* för att dels belysa hälsans del i ämnet men även för att tydliggöra att den idrottsundervisning som bedrevs i skolan var skiljde sig kvalitativt mot föreningsidrotten, Annerstedt et al (2001). I Lpo94 skrevs det således mycket om hälsa och att det var viktigt att ämnet idrott och hälsa hade ett tydligt hälsoperspektiv. Annerstedt et al (2001) skriver dock vidare att: "Vad det innebär i praktiken är emellertid inte klarlagt och någon egentlig teori för idrottsämnets bedrivande existerar fortfarande inte" (s.105).

Quennerstedt (2006) skriver att hans syfte med sin avhandling, *Att lära sig hälsa*, är att: *".../belysa och diskutera institutionella förutsättningar för meningsskapande i undervisningen i idrott och hälsa, med ett särskilt fokus på hälsa"* (s.17). Han fann i sin studie av hälsa att inom ämnet idrott och hälsa kunde fem olika diskurser som behandlade hälsa identifieras: *Fysiologidiskursen, riskdiskursen, hygiendiskursen, social fostransdiskursen och moraliseringsdiskursen*, där fysiologidiskursen var dominerande. Vidare menar Quennerstedt (2006) att:

*Ämnet domineras alltså av ett innehåll som i relation till hälsa präglas av att undervisningen ska stimulera till goda vanor avseende fysisk aktivitet och kost, att undervisningen ska ge fysisk träning samt att undervisningen ska utveckla elevernas kunskaper om fysisk träning (s.182.).*

Han skriver vidare att den hälsa som tas upp inom fysiologidiskursen främst är av förebyggande och preventiv karaktär. I den sammanfattande diskussionen skriver han " Att lära sig hälsa handlar som jag ser det, om de resurser eller de kunskaper eleverna tar med sig från undervisningen som de använder i framtida situationer relaterat till hälsa i vid mening" (s.253).

Theidin (2005) ville med sin studie ta reda på vilka mål idrottslärare hade med ämnet idrott och hälsa, och då främst hälsodelen. Precis som titeln på arbetet antyder ville hon ta reda på följande: "Hälsa – vad är hälsa i ämnet idrott och hälsa?" Genom intervjuer med tio lärare i idrott och hälsa fann hon att endast en av dem talade om hälsa då de beskrev ämnet och undervisningen. Hon menar att det finns två förklaringar till detta, där en av dem är att hälsa som bekant är ett svårdefinierat begrepp och att lärarna kanske tolkar hälsoinnehållet som så självklart då ämnet i sig är hälsa och att de därmed inte tagit upp det i intervjun. Den andra förklaringen är att de inte reflekterat kring hälsodelen och inte ser det som en del av ämnet. Hon skriver vidare att: "Det är därför viktigt att lärarkåren inom idrott och hälsa definierar någon form av samsyn på vad begreppet ska innehålla och hur undervisningen ska ske" (Theidin, 2005, s.58).

Arvidsson & Magnusson (år saknas) gjorde en studie där de intervjuade sex lärare i idrott och hälsa om deras syn på begreppet hälsa, hälsa i ämnet idrott och hälsa, hälsoundervisning och hälsa i styrdokument och deras syn på styrdokument och teori (s.3). De kom i sin studie fram till att lärarnas syn på begreppet hälsa var samstämmig med varandra samt med de definitioner av hälsa som framställs i teorin. De intervjuade lärarna var även relativt överrens om vad hälsa är i ämnet idrott och hälsa och flera tog upp rörelsegädje i samband med detta. Däremot skiljde sig deras uppfattning om hälsoundervisningens innehåll inom såväl ämnet som skolan i sig. Vilket förstärker det som Theidin (2005) skriver och som citeras ovan, det vill säga att lärare i idrott och hälsa måste hitta en gemensam definition av hälsa samt hälsoundervisningens innehåll.

## 2.2 Kost

I Töyrä & Larssons studie: *Kostens betydelse – Ett försök att motivera elever till att äta näringsriktig kost* (2003), som genomfördes i en norsk årskurs fyra, var syftet att "...studera eventuell förändring av elevernas motivation i lärandet av kostens betydelse för deras eget välmående". Detta gjordes genom att observera sex elever under sex lektioner som behandlade kost. Resultatet de kom fram till varierade eleverna emellan, men vid ett lektionstillfälle (lektion nummer fem) kunde de se att samtliga elever var mer intresserade och motiverade än tidigare. De förklarar detta med att motivationen och intresset ökar när eleverna ser ett samband.

Livsmedelsverket ger i sin skrift, *Bra mat i skolan* (2007), råd till kommuner och enskilda skolor angående främjandet av goda kostvanor hos eleverna. De menar att "Skolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn" (Livsmedelsverket, 2007, s.2). Under avsnittet *Bra mat i skolan och lärare* skriver de att elever lär sig om kostvanor dels genom undervisningen men även genom att se hur vuxna gör och framhåller därmed den pedagogiska lunchen som ett bra tillfälle att lära eleverna om kostvanor. De skriver även att lärare kan främja goda kostvanor hos eleverna genom att tala gott om skollunchen, råda dem till att ta med frukt till skolan samt såklart undervisa om kostens inverkan på kroppen och hälsan.

Ekblom, et al (1992) menar att det finns få studier om svenska ungdomars kostvanor. Det man däremot vet är att barn under ungdomstiden frigör sig från hemmet och dess strukturer för att mer och mer skapa sina egna kostvanor. Dock betyder detta inte att hemmets kostvanor inte är viktiga för barnen/ungdomarna längre, tvärtom så har hemmet, och även skolan, stor betydelse under denna period för att ge barnen/ungdomarna rätt vägledning.

*"Grunden för en god hälsa i framtiden läggs troligen redan i tonårsperioden. Då frigör sig ungdomarna från sina föräldrar och skapar sin egen livsstil, däribland också kost- och motionsvanor"* (Ekblom et al, 1992, s.137).

### **2.3 Fysisk aktivitet**

Kullman & Samuelsson (2008) intervjuade i sin studie pedagoger, inte endast inom idrottsämnet, om hur de uppfattade samt vilka erfarenheter de hade av daglig fysisk aktivitet och hur de implementerade detta i sin undervisning. Pedagogerna i denna studie var eniga om att rörelse var en viktig del av skolans uppdrag, speciellt för de elever som inte rör på sig i någon högre utsträckning på fritiden. De fann genom intervjuerna, fyra faktorer som ansågs som viktiga för elevers dagliga fysiska aktivitet. Dessa var pedagogens roll, lekens betydelse, elevernas intresse och skolans ledning.

Theidin (2005) skriver i sin studie att skoltiden till stor del är förknippad med en hel del stillasittande, och att elevernas intresse för fysisk aktivitet inte heller främjas av stimulerande skolgårdar. Många barn och ungdomar är dock fysiskt aktiva på sin fritid, men tyvärr gäller detta långt ifrån alla.

*Eftersom alla barn omfattas av skolväsendet är skolans undervisning i idrott och hälsa kanske det enda tillfället då inaktiva barn får träna fysisk aktivitet, rörelse och motorisk förmåga (Theidin, 2005, s.12).*

I en studie av Johansson & Svensson (2007) har de som syfte att undersöka hur elever i årskurs nio skattar sin egen kondition, om de är regelbundet fysiskt aktiva samt om deras gymnasieval påverkas av deras självskattade kondition. De kom fram till att de elever som sökte sig till teoretiska program ansåg sig ha god kondition medan de som sökte sig till praktiska gymnasieprogram skattade sin egen kondition som lägre. Dock visade studien att eleverna i allmänhet uppskattade sin kondition som god.

### **2.4 Hälsa, kost och fysisk aktivitet**

I en studie gjord i USA (Division of Adolescent and School Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2011) utvecklades riktlinjer för en hälsosam skola där syftet var att främja hälsoriktig kost samt fysisk aktivitet. Detta för att minska den annars ökade överviktigheten hos barn i skolåldern. Genom att ta hjälp av bland annat specialister inom näringslära, skolhälsa, skolmat och utbildning kom de fram till ett antal riktlinjer som handlade om kost, fysisk aktivitet och hälsa.

Annerstedt (2001) skriver att barn och ungdomar i många fall besitter kunskap om hur god hälsa främjas genom bra kostvanor och fysisk aktivitet, men att många av dem inte har förmågan att förändra sin egen situation då de påverkas av familj och kompisar. Det är däremot viktigt att ge barn och ungdomar den kunskap de behöver för att kunna fatta kloka beslut i vuxen ålder. Han

skriver vidare att vi däremot inte kan förvänta oss att bara för att eleverna har kunskap inom ämnet kommer att leva sunt i framtiden, men det är viktigt att de vet vad som menas men en hälsosam livsstil och hur en god hälsa främjas.

### 3. Metod

I denna studie har jag valt att främst använda mig av intervjuer som kompletteras med en enkätundersökning. Inledningsvis diskuteras vilka urval som gjorts, vilket följs av de avgränsningar som gjorts i studien. Därefter följer en diskussion om de etiska dilemman som jag stött på och tagit hänsyn till då jag genomfört studien. Metoddelen avslutas med en beskrivning av de datainsamlingsmetoder som använts, intervju och enkät, samt hur jag gått till väga.

#### 3.1 Urval

I denna studie har jag, som tidigare nämnts, för avsikt att studera vad hälsa är för elever i årskurs sju och åtta på en specifik skola, vilka kunskaper eleverna har om kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan samt om synen på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan skiljer sig mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med andra profileringar. Skolan där studien äger rum, är en sex till nio skola i en större stad i centrala Sverige. Anledningen till intresset att studera just denna skola är på grund av att det är intressant för min yrkesroll då jag arbetar som lärare i idrott och hälsa på skolan.

Precis som Esaiasson et al (2007) skriver så är det viktigt att populationen fastställs innan något urval görs. I denna studie är populationen elever i årskurs sju och åtta, i vardera årskurs finns det sex klasser varav tre av dem är idrottsprofilerade klasser medan de övriga tre klasserna har profiler som inte har med idrott att göra. Utifrån denna population har sedan följande urval gjorts för att få en representativ bild av populationen som helhet. För att få en bredd i undersökningen och på så vis få en mer representativ bild över eleverna i årskurs sju och åtta har jag valt att inkludera två idrottsprofilerade klasser och två klasser med andra profiler per årskurs, det vill säga fyra klasser i årskurs sju och fyra klasser i årskurs åtta. Detta utifrån hypotesen att elever i idrottsprofilerade klasser har en annan syn på kost, fysisk aktivitet och hälsa än elever i icke-idrottsprofilerade klasser. Efter att ha gjort detta val, väljs åtta elever per årskurs ut, det vill säga två elever per klass vilket sammanlagt blir 16 intervjupersoner. Detta görs via ett så kallat bekvämlighetsurval, beroende på hur deras schema passade mitt. Esaiasson et al (2007) skriver att detta urval är riskfullt då urvalet riskerar att inte bli representativt för populationen. I denna studie minimeras dock denna risk tack vare det första valet, att få med klasser från olika profiler. Johansson & Svedner (2006) skriver att:

*"När man väljer intervjupersoner är det lämpligt att ta med personer med olika erfarenhetsbakgrund, eftersom det ökar chansen att finna de viktigaste uppfattningarna och varianterna av dem (s.51).*

När det gäller valet av intervjupersoner väljer jag först och främst att jag vill intervjua en kille och en tjej per klass. Anledningen till att jag vill intervjua en kille och en tjej är även det för att få en bredd i undersökningen så att den blir mer representativ för populationen. Intervjupersonerna, det vill säga vilken kille och vilken tjej i varje klass som ska intervjuas, väljs sedan ut genom ett obundet slumpmässigt urval också kallat slumpurval, Trost (2007). Detta slumpurval går till enligt följande, jag börjar med att skriva ner namnet på samtliga elever i klassen och lägger sedan lapparna i två skålar, en med killarnas namn och en med tjejernas. Därefter dras ett namn och den elev som står på lappen får ett brev hem med information om studien samt en förfrågan om han eller hon vill delta i studien (bilaga 3), om så inte är fallet dras ett nytt namn. I denna studie valde alla de elever som först blev tillfrågade att delta. Esaiasson et al (2007) skriver att studiens generaliserbarhet ökar om analysenheterna i största möjliga mån slumpas fram även i studier där en del icke- slumpmässiga urval måste göras. Utöver de 16 elevintervjuerna, görs även en enkätundersökning i de åtta olika klasser där de intervjuade eleverna går i vilken sammanlagt 163 elever deltog i.

Anledningen till att studien görs av elever i årskurs sju och åtta är för att dessa elever följer Lgr11, Skolverket 2011, samt delar samma nya betygssystem.

### **3.2 Avgränsningar**

Då hälsa är ett vitt begrepp som innefattar det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet så är det självklart så att det är många faktorer som påverkar den egna hälsan. I denna studie har jag dock valt att fokusera på den fysiska aktivitetens och kostens inverkan på hälsan. Detta då dessa två faktorer framställs tydligt i samband med hälsa i läroplanerna, samt då kost, fysisk aktivitet och hälsa enligt WHO (2002, 2003) är starkt sammankopplade. WHO (2002) skriver även att kost och fysisk aktivitet är de två faktorer som påverkar hälsan mest.

*“Obesity, a result of unhealthy consumption coupled with lack of physical activity, is itself a serious health risk”  
(WHO, 2002, s.163).*

### 3.3 Etiska reflektioner

Innan jag gjorde någonting annat tog jag kontakt med rektorn på skolan för att informera om min studie samt få hennes godkännande och därmed även uppfylla en del av *informationskravet*. Den andra delen av *informationskravet* uppfylldes genom att jag skickade ut ett brev till eleverna samt deras målsmän, där jag informerade om studien, dess syfte samt hur studien skulle genomföras, det vill säga, genom intervjuer. För att uppfylla *samtyckeskravet* fick eleverna och deras målsmän, längst ned i det brev jag skickat hem, fylla i antingen "Ja, mitt barn får och vill delta i studien" eller "Nej, jag vill inte att mitt barn deltar i studien" samt deras namnteckning. Samtliga elever och deras målsmän valde att eleverna fick delta i studien. I mitt arbete har jag även tagit hänsyn till *konfidentialitetskravet* då inga namn på varken personer, skola, eller stad avslöjas, något jag även var noga med att informera om i mitt brev hem till elever och målsmän. Utöver detta har hänsyn även tagits till *nyttjandekravet*, vilket innebär att de data som samlas in för genomförandet av studien endast används i detta syfte, något som också framgick i informationbrevet, Einarsson & Chirac (2009).

### 3.4 Datainsamlingsmetod och procedur

#### 3.4.1 Intervju

De intervjuer jag har gjort är så kallade respondentintervjuer, då det är ".../svarspersonerna själva och deras tankar som är studieobjekten" (Esaiasson et al, 2007, s.258). I boken *Kvalitativa intervjuer* av Jan Trost, tar han upp vikten av att hitta en lugn plats för intervjun där den intervjuade känner sig trygg och intervjun kan äga rum utan yttre störningsmoment. Detta är något jag har i åtanke då jag planerar intervjuerna. Eftersom jag arbetar som lärare i idrott och hälsa på skolan så försöker jag undvika att använda lärarrummet i anslutning till idrottshallen och istället leta upp andra lugna arbetsrum som jag annars aldrig är i. Detta för att minska risken för att den intervjuade känner sig i underläge, vilket det finns risk för ändå då jag är lärare och den intervjuade är elev. Detta återkommer jag dock till under diskussionsavsnittet då jag tar upp validitet, reliabilitet och generaliserbarhet. Arbetsrummet ligger i en av skolans korridorer och där finns ett runt bord med stolar runt, några bokhyllor och ett fönster ut mot skolans parkering.

Innan jag börjar intervjun är jag noga med att återigen informera om det som står i det brev de fick innan och som jag skriver om ovan under rubriken *Etiska reflektioner*, det vill säga syftet med intervjun, hur det insamlade materialet kommer att användas samt att det är helt frivilligt att delta. Jag är noga med att understryka att inga namn eller personer kommer att kunna identifieras i min uppsats och att de därmed är anonyma. Jag ger även lite kort information om hur intervjun kommer att gå till och att den kommer att handla om hälsa, Bryman (2011). Den intervjuade



tillfrågas även om det går bra att intervjun spelas in på bandspelare, vilket samtliga i denna studie gick med på. Anledningen till att jag använder bandspelare är för att få intervjun dokumenterad ordagrant och inte riskera att missa något den intervjuade säger eller tonfall, men även för att kunna bibehålla ögonkontakt genom hela intervjun, Trost (2005). De inspelade materialet kompletteras sedan med anteckningar som jag gör direkt efter intervjun, något som Trost (2005) menar är viktigt. "Dessa anteckningar kan vara om sådant som hänt under intervjun, kringhändelser, preliminära tolkningar, irritation eller dylikt" (Trost, 2005, s.55).

Den intervjuform jag använder mig av är en så kallade *semistrukturerad intervju*. Denna form menar Bryman (2011) täcker in många olika typer av intervjuer. Han skriver vidare att denna intervjuform ".../handlar i regel om en situation där intervjuaren har en uppsättning frågor som generellt sett kan beskrivas som ett frågeschema, men där frågornas ordningsföljd varierar" (s.206). Vid användandet av denna form kan även uppföljningsfrågor ställas, vilket jag använt mig av i vissa fall där jag ansett att det behövs.

Innan de intervjuerna som redovisas i denna studie ägde rum gjordes tre testintervjuer på folk i min omgivning, som var i ungefär samma ålder som eleverna i studien. Detta för att dels testa den intervjumall jag konstruerat men även för att träna på att ställa frågor, tänka på tonfall samt anteckna efter intervjun. Efter dessa testintervjuer omformulerade jag en del frågor och strök en del jag inte tyckte var relevanta utifrån min frågeställning, detta för att öka validiteten. Den intervjumall som jag konstruerade efter dessa testintervjuer och som jag använde mig av i denna studie finns under bilaga ett.

Intervjumallens utformning ser ut så att jag börjar med att ställa en mer allmän fråga men som ändå berör ämnet, denna fråga lyder: "Hur ser en vanlig dag ut för dig?". Trost (2005) skriver att de första frågorna är viktiga för hur intervjun kommer att flyta på och att "Ett sätt att börja är helt enkelt att be den man skall intervjuas att fritt berätta om något i anslutning till intervjuens ämnesområde" (s.64). Därav ställs denna fråga då eleverna fritt får berätta om en helt vanlig dag i deras liv, något som ligger dem nära till hands, samtidigt som jag får en inblick i den intervjuades aktivitetsvanor och i vissa fall även kostvanor. Därefter följer frågor som berör hälsa i allmänhet, alltså deras syn på hälsa och hur god hälsa uppnås. Dessa frågor ställs tidigt i intervjun för att elevernas svar skall påverkas så lite som av de frågor som följer vilka är inriktade på kost och fysisk aktivitet. Intervjuerna är mellan fem till tio minuter långa.

Vid transkriberingen av intervjuerna, som finns i sin helhet i bilaga fyra, är de intervjuade eleverna numrerade från 1 till 16, där de elever som går i årskurs sju har nummer 1 till 8 medan elever i årskurs åtta har nummer 9 till 16. Jämna nummer är tjejer medan ojämna nummer är killar.

### 3.4.2 Enkät

I den enkät jag formulerat för denna studie har jag tagit hänsyn till en rad olika faktorer för att få en tydlig struktur, med tydligt formulerade frågor så att jag får ut så mycket intressant och relevant information som möjligt. När det gäller strukturen skriver Esaiasson et al (2007) att det är viktigt att det är ordning och reda i enkäten. Frågorna skall framställas tydligt och likaså svarsalternativen, det skall finnas utrymme mellan frågorna. De skriver vidare att det är viktigt att det finns klara instruktioner om hur svaren skall avges på varje fråga, samt att frågorna skall vara formulerade på ett sätt så att man förstår. Eftersom jag gjort studien på en högstadieskola så har jag anpassat språket därefter och undvikit svåra ord. Vid konstruerandet av enkäten sökte jag även på andra studie inom liknande område och fann då en studie av Sepp et al (2004) som heter: *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – Underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter*. Ur den lånar jag några frågor som jag delvis formulerar om och ändrar en del svarsalternativ, för att de skall passa in på barn och ungdomar. Men för att verkligen få fram relevant information för denna studie så plockade jag ut de frågor som jag ansåg som relevanta samt kompletterade med en del andra frågor. Esaiasson et al (2007) skriver följande: "Försök hitta av andra forskare redan formulerade frågor med avsikt att mäta det du själv skall undersöka" (s.272). De skriver att detta är bra då frågorna redan är testade och granskade samt att forskarna som formulerat frågorna redan har diskuterat dem.

Precis som med intervjumallen testar jag den ursprungliga enkäten innan den enkätundersökning som redovisas här äger rum. Enkäten testades i en årskurs nio och efter att ha tagit del av de svar jag fick i den enkäten gjordes en del omformuleringar samt att jag lade till och tog bort en del frågor. Den enkäten jag använder mig av i denna studie börjar med tre frågor som har med fysisk aktivitet att göra och följs sedan av tre frågor om kost och kostvanor. Därefter följer ytterligare en fråga om fysisk aktivitet och sedan avslutas enkäten med en fråga om vad "en god hälsa" innebär, se bilaga två.

## 4. Resultat

Nedan presenteras först en sammanfattning av intervjuerna fråga för fråga, vilket följs av en redovisning av enkätundersökningen.

### 4.1 Resultat av intervjuade elever

#### 4.1.1 Allmän fråga

Som jag nämner tidigare under metoddelen då det gäller intervju så ställs denna första fråga för att få eleverna att prata och på så sätt skapa ett trivsamt och öppet klimat som gynnar resten av intervjun. Förutom detta syfte så har frågan även ett annats syfte då jag får en inblick i den intervjuades aktivitetsvanor och i vissa fall även kostvanor. Frågan lyder:

*Beskriv en vanlig dag för dig...*

*(Vad gör du innan skolan? Hur tar du dig till skolan? Hur ser dagen i skolan ut? Vad gör du efter skolan?)*

Då de intervjuade eleverna svarar på denna fråga berättar 12 av dem att de äter frukost. Tre av eleverna nämner inget om frukost utan börjar berätta om sin dag från det att de åker till skolan. En elev i årskurs åtta med en annan profil än idrott, berättar att han inte brukar äta frukost då han sover länge på morgonen. Vid beskrivandet av en "vanlig dag" nämner 13 elever även att de tränar. Detta är jämt fördelat mellan årskurs sju och åtta samt mellan elever som går i en idrottsprofilerad klass och elever som går i klasser med annan profilering. Några slutsatser kan dock inte dras i detta skede om de tre elever som inte nämnt att de tränar och deras grad av fysisk träning utan detta återkommer jag till då jag senare i intervjun inriktar mig mer mot fysisk träning och fysisk aktivitet.

#### 4.1.2 Hälsa

*Vad tror du att ha en "god hälsa" betyder?*

Vilket även nämns ovan, under rubrik 3.4.1 *Intervju*, så är denna fråga medvetet placerad tidigt i intervjun för att elevernas svar inte skall påverkas av de följande frågorna om kost och fysisk aktivitet. Trots detta blir det tydligt att kost och fysisk aktivitet är de två största faktorerna när de intervjuade eleverna skall förklara vad som menas med en "god hälsa". 13 av de 16 intervjuade eleverna kopplar frågan till kost och vikten att "äta bra" (Elev 9, 6), "äter nyttigt" (Elev 8) samt "inte äta så mycket onyttigt jämt" (Elev 12).

14 av de 16 eleverna nämner även fysisk aktivitet och fysisk träning på något sätt, till exempel att "röra på sig" (Elev 6, 9, 12), ha "bra kondition" (Elev 7, 13), "motionerar i rätt mängd eller vad man säger" (Elev 14) och "träna minst två gånger i veckan" (Elev 16). Av de som inte nämnt fysisk aktivitet som svar på denna fråga går en i idrottsprofilerad klass medan en går i en klass med en annan profil.

Fem elever nämner att god hälsa innebär att må bra, fyra av dem nämner det i samband med andra faktorer, till exempel "När man tränar och äter rätt och mår bra" (Elev 3), medan en av dem ger svaret "Hur man mår" (Elev 15). Om de menar fysiskt, psykiskt eller båda delarna är oklart, endast en elev uttrycker vad han menar genom följande citat "Det kan vara både hur man känner, om man är glad eller ledsen, men också hur kroppen känner sig. En god hälsa för mig betyder att man mår bra" (Elev 11).

Två elever tar upp sömn då de beskriver en "god hälsa", en elev nämner utöver träning, och rätt kost att en god hälsa även innebär att vara "frisk" (Elev 8) medan en elev tar upp "rökfri, och inte snusar" (Elev 5).

#### *Hur tror du att man får "en god" hälsa?*

På denna fråga om hur en "god hälsa uppnås" svarade 13 av 16 att "god hälsa" uppnås med hjälp av fysisk aktivitet eller fysisk träning. Svaren jag fick liknade de svar jag fick på frågan ovan, det vill säga "Rör på sig och träna mycket" (Elev 1), "Träna regelbundet" (Elev 10) och "Röra sig så ofta man kan" (Elev 9).

Det var även 13 av 16 intervjuade elever som svarade att en "god hälsa" uppnås genom goda kostvanor. Även här liknade svaren de jag fick på frågan ovan. Några exempel på de svar jag fick är: "Äta bra" (Elev 2, 6, 10), "Äta nyttig mat" (Elev 8) och "Genom att äta till exempel enligt tallriksmodellen alltså potatis, ris, fisk eller kött och grönsaker" (Elev 16). Det finns ingen nämnvärd skillnad mellan de olika profileringar då det gäller dessa svar på frågan, det vill säga att en "god hälsa" uppnås via fysisk aktivitet och goda kostvanor.

Endast två elever nämner faktorer som skulle kunna ha med den psykiska hälsan att göra och den ena av dem är den elev som på frågan svarar "Samma som jag sa nyss ungefär" (Elev 7) och menar då frågan innan där han utöver "bra kondition" och "äter bra mat" även nämner "att man mår bra och att man är glad". Den andra eleven som nämner något om psykisk hälsa är den

elev som bland annat svarar "ha roligt" (Elev 2). Båda dessa elever går i idrottsprofilerade klasser i årskurs sju.

Två elever tar upp vikten av att sova bra medan en elev säger att det är viktigt att "Sköta om sig själv" (Elev 11). Vad eleven menar med detta är dock oklart men eleven nämner även faktorer som kost och sömn.

#### **4.1.3 Kost**

*Äter du lunch varje dag?*

*Ja – vart? Nej/Ibland – vad är det som gör att du inte äter lunch?*

12 av 16 elever svarade ja på denna fråga och att de brukar äta i skolans matsal. Två av dessa elever åt dock inte alltid i matsalen. En av dem, elev 13, sa att om skolmaten inte var god så gick han hem och åt makaroner, medan den andra eleven, elev 16, sa att om skolmaten inte var god så brukar hon äta en toast eller cornflakes när hon kommer hem. Om det snare av dessa två är lunch eller mellanmål kan diskuteras, och det är något jag återkommer till i diskussionsdelen då jag tar upp mer om elevernas kunskap om kostens inverkan på hälsan.

Två av 16 elever svarade att de åt lunch "nästan varje dag" (Elev 4) och/eller att det "beror på" (Elev 4, 8) och syftar då till om skolans mat är god eller inte säger dock att de försöker få i sig något antingen sallad eller någon macka för att sedan äta något mer ordentligt när de kommer hem. En elev, elev 14, sa att hon inte åt lunch på helgen, eftersom hon vaknade sent, men på följdfrågan om hon åt något när hon vaknade svarade hon ja.

En av de 16 eleverna svarade nej på frågan med motiveringen "för maten är dålig och så gillar jag inte att äta eller alltså jag gillar inte att äta mycket" (Elev 5). Även på denna fråga är det ingen nämnvärd skillnad mellan profilerna.

*Ungefär hur många gånger per dag äter du?*

På denna fråga svarade elev 5 att han åt en till två gånger per dag, elev 15 åt två till tre gånger per dag medan två elever, elev 4 och 14, åt tre gånger per dag. En av de 16 eleverna att han åt "frukost, lunch, middag och kanske något mellanmål" (Elev 13). Fyra elever åt fyra mål per dag, tre av 16 åt fyra till fem gånger per dag, tre åt cirka fem mål om dagen medan en åt fem till sex mål per dag.

En majoritet, det vill säga nio av de 12 elever som svarat att de äter fyra eller fler mål om dagen, är elever i idrottsprofilerade klasser.

*Vilket är det viktigaste målet på dagen?*

Nio av 16 svarar frukosten på denna fråga, av dessa elever går sex stycken i årskurs åtta medan de övriga tre eleverna går i årskurs sju. Elev 15, samma elev som i den allmänna frågan nämner att han inte hinner äta frukost, svarar att han vet att det är frukosten men för han personligen blir det lunch eftersom han inte hinner äta frukost. Elev 2 säger att hon inte vet, och menar då att äter hon inte frukost så blir hon jättehungrig samtidigt som hon gärna vill ha något att äta när hon kommer hem från träning. Två av eleverna, Elev 5 och 12, säger att lunchen är den viktigaste måltiden. En elev säger att det antingen är frukost eller lunch med motiveringen: "För på morgonen behöver man för att klara av dagen och lunchen för att inte vara hungrig på dagen" (Elev 6). Elev 7 och 8 tycker att middagen är det viktigaste målet på dagen.

*Äter du godis, chips, kakor eller liknande? Hur ofta ungefär?*

14 av tio svarade ja på denna fråga, medan Elev 12 och Elev 15 svarade nej. De som svarade nej hade antingen godisförbud eller slutat på grund av att det inte var bra för honom. Av de som svarade ja uppgav en att "Finns det hemma äter jag det nästan varje dag, men jag vet att det inte är bra, men ibland blir det så ändå" (Elev 4) medan de flesta andra svarade att de åt en till två gånger per vecka kanske och då framförallt på helgen.

*Vad är "bra" mat? (Nyttig mat)*

På denna fråga svara de intervjuade eleverna ganska lika varandra. De nämner mat som potatis, ris, kött, fisk, grönsaker och frukt. En av eleverna kallar det "vanlig mat" (Elev 4) medan en elev menar att det är viktigt att få i sig lite av varje, Elev 2, det vill säga att man blandar medan ytterligare en nämner tallriksmodellen, Elev 14. Några elever tar även upp att maten inte ska innehålla så mycket fett som till exempel friterat men menar ändå att det är viktigt att få i sig lite fett. Elev 11 svarar utförligt på frågan då han säger följande:

*Nyttig mat ska innehålla bra mängd med alla näringsämnen tycker jag. Det beror på om man är högenergiförbrukare eller lågenergiförbrukare, till exempel som jag, jag idrottar mycket och ska ha mycket kolhydrater i min mat. Man ska också få i sig alla fibrer, mineraler, vitaminer, vatten och sånt som kroppen behöver*

### *Varför är det viktigt att äta "bra" mat?*

Nio av eleverna svarar att det är viktigt att äta bra/nyttig mat för att "orka" eller liknande som till exempel "få energi" (Elev 4, 14) eller "vara pigg" (Elev 5). Sju elever svarar att det är viktigt för att "må bra", om de menar fysiskt, psykiskt eller både och framgår inte av svaren för sex av eleverna. Elev 1 kopplar dock samman humöret med "att må bra" vilket visar mer på att det är den psykiska hälsan som avses. Ytterligare en elev, Elev 11, säger att det är viktigt med nyttig mat för att vara "på hugget". Tre elever nämner vikten av att "hålla sig i form" (Elev 9, 16) och "inte bli för tjock" (Elev 4) som anledningar till att äta nyttig mat. Elev 15 sa att nyttig mat hjälpte hans utveckling nu när han är barn medan en elev, Elev 10, svarade att bra mat var viktigt för en "bra hälsa". Elev 11 nämnde även den egna prestationen när han svarade på frågan då han sa att genom att äta nyttig mat så kan han göra sitt bästa och "skulle jag inte äta så bra som jag gör så skulle jag inte kunna göra så mycket". Elevernas svar skiljer sig inte beroende på vilken profilering de tillhör.

### *Vad är bra mat att äta innan man tränar? Efter man har tränat?*

Innan träning nämner fem elever kolhydrater som bra mat, medan flera andra elever nämner kost som innehåller kolhydrater utan att nämna begreppet "kolhydrater". Två elever nämner pasta, en elev nämner ris, två elever nämner potatis i kombination med kött, en nämner pastasallad, medan fyra elever säger att det är bra att äta "middag" innan träning. Två av eleverna säger dock att vilken mat som bör ätas innan träningen beror på hur lång tid det är till träningen, en av dessa elever säger att, "Det beror på hur lång tid man har innan man tränar. Är det precis efter skolan äter jag en macka eller frukt, men är det senare på kvällen så brukar jag äta middag innan" (Elev 4). Ytterligare två elever nämner att det är bra att äta frukt innan träningen. Två elever nämner även att det är viktigt att man äter något lätt och inte för mycket.

Efter träning nämner sju av eleverna antingen "vanlig middag" eller sådant som kan räknas till middag som till exempel gryta, fisk, potatis och kyckling. En av de sju eleverna som nämner middag, ger även ett annat alternativ och menar att macka och ägg också är bra att äta efter träning. En annan av de sju eleverna säger att hon brukar äta en banan direkt efter träningen och sedan middag när hon kommer hem, Elev 12. Ytterligare sex elever menar att frukt är bra att äta efter träning. En av dessa elever, Elev 14, säger dock att anledningen till att det är bra att äta frukt efter träning är för att det är bra för mjölksyran i kroppen, vilket kommer att diskuteras i diskussionsdelen. En elev säger "Något enkelt.. en tallrik sallad eller något. Ris är också bra, ris med kyckling" (Elev13). Tre elever menar att kolhydrater är bra efter träning, två av dessa elever nämner ordet kolhydrater medan en av dem nämner pasta. Den elev som nämner pasta samt ytterligare en elev svarar att det är bra att äta "något man får energi av" (Elev 2) eller något "så att

man får upp orken” (Elev 7). En annan elev, Elev 8, säger att hon hört att det är bra att dricka O’boy efter träning för att få energi och efter det en ”riktig middag”. Elev 15 säger att protein är bra att äta efter träning, han svarar följande:

*Protein för att återhämta det protein du använder när du tränar och för att få muskler. För äter du inte en timme efter att du har tränat så är din träning onödig, för då har din kropp inget att gå på*

#### **4.1.4 Fysisk aktivitet**

*Vad har du för fritidsintressen?*

Tio av de 16 intervjuade eleverna har bland annat fotboll som fritidsintresse. En elev spelare innebandy, medan en elev uppger att hon har spelat innebandy men nu slutat. Tre av eleverna spelar basket, två dansar, en går på Friskis & Sveltis, en simmar medan en av de elever som nämnt fotboll, även löpning och skridskor som fritidsintressen. En elev brukar gå på promenader, en håller på med kampsport och två går på gym. Utöver detta nämner två av eleverna även dator och dataspel som sina fritidsintressen, en elev sjunger och en elev har TV-tittande som fritidsintresse.

*Hur ofta tränar du, efter att först ha bytt om till idrottskläder?*

Elev 14 uppger att hon tränar två gånger i veckan och att dessa tillfällen är idrotten i skolan. En elev tränar tre gånger i veckan medan en annan elev tränar fyra gånger i veckan. Tre av de 16 eleverna svarar att de tränar fem gånger i veckan medan en elev svarar att han tränar fem till sex gånger i veckan. En elev säger att han tränar fem dagar i veckan plus att han ibland kör ett konditionspass och slutar därmed även han på fem till sex pass per vecka. Två av eleverna tränar sex gånger i veckan medan tre elever uppger att de tränar sex gånger i veckan samt har en till två matcher per helg. En elev tränar sju till åtta gånger i veckan medan en annan elev uppger att han tränar varje dag. En elev tränar nio gånger i veckan samt har en till två matcher per vecka och därmed slutar på tio till elva träningstillfällen per vecka.

Även här är det ingen nämnvärd skillnad mellan de olika profilerna, det vi dock kan se är att elever i idrottsprofilerade klasser tränar mer. En majoritet av de 16 eleverna tränar dock mycket då de tränar fem eller fler gånger per veckan, de tre elever som tränar fyra eller färre pass i veckan går alla i klasser med annan profil än idrott.



*Varför är det bra att röra på sig/träna?*

Fem av de 16 eleverna svarar att det är bra för hälsan eller för att "hålla sin hälsa" (Elev 5). Fyra elever säger att det är bra att röra på sig och träna för att "må bra" medan en elev svarar att du känner dig bättre och mer hälsosam, tre elever ger svaret att du "orkar mer". Två elever menar att det är bra att röra på sig för att "hålla sig i form" (Elev 9) och "hålla kroppen bra" (Elev 5). En elev, elev 4, svarar att hon tycker att det är viktigt för att se bra ut medan ytterligare en, Elev 16, menar att en bättre kropp leder till ett bättre självförtroende. Elev 8, nämner muskler som en anledning till varför det är bra att träna medan en elev säger att "man blir stark" (Elev 1).

Två elever svarar att det är viktigt att röra på sig och träna för att få bra eller bättre kondition. Två av de 16 eleverna svarar att det är bra att göra något istället för att bara sitta hemma och slöa och äta chips medan ytterligare en elev svarar att det är bra att röra på sig och träna "För annars blir man väl jävligt lat eftersom kroppen liksom anpassar sig" (Elev 15).

Elev 10 svarar att det är viktigt för att hålla sig frisk och kry, ytterligare en elev svarar att sömnen påverkas positivt av att träna. En elev svarar följande: "Så att man inte blir tjock, nej men jag vet inte... man blir ju jättetrött om man inte rör på sig till slut" (Elev 12). Elev 2 svarar att det är roligt vilket även Elev 16 instämmer igenom sitt svar:

*Man lever längre, man lever lyckligare utan att man märker det. När man väl håller sig nyttig och tränar, automatiskt blir man gladare och ser livet positivt. Man känner att man kan göra mer saker*

*Kan du nämna några positiva saker som händer med hälsan när man tränar?*

På denna fråga svarade sju av eleverna att träning bidrar till att du blir piggare samt orkar mer medan ytterligare en elev svarar att "Jag tror inte att man blir lika trött heller" (Elev 4). Fem elever svarar att de mår bra av att träna, om de menar fysiskt eller psykiskt framgår dock inte. Fyra av de 16 eleverna säger att träning bidrar till att de blir gladare, varav en av dem, Elev 13, säger följande:

*Man känner sig glad, man får röra på sig, man får träffa kompisar och göra det man tycker är roligt. När jag spelar fotboll träffar jag mina kompisar och har roligt och lär mig nya saker.*

En av de flickor som svarat att träning bidrar till att de blir gladare ser dock glädjen ur ett annat perspektiv och ger följande svar på frågan:

*Man blir gladare. Alltså man kan gå in i en affär och inse att man får på sig en mindre storlek och då blir man ju såklart asglad. Man blir allmänt glad. Jag har själv gått ner i vikt sedan förra året så jag känner mig jättestolt och blir liksom automatiskt på bra humör (Elev 16)*

Fyra elever svarar att träningen hjälper till att bygga muskler medan två elever säger att en positiv effekt är att bli starkare. Två elever nämner att konditionen förbättras och en elev, Elev 11, säger att träningen gör så att hjärta och lungor får jobba vilket påverkar hälsan positivt. Tre elever nämner faktorer som har med vikt att göra då de svarar på frågan, genom svar som "man bränner lite fett man fått i sig under dagen" (Elev 12), "När man svettas kanske man går ner i vikt eller så" (Elev6) samt "man kan äta vad man vill för man tränar ändå bort det sen" (Elev 10). En annan elev svarar att du "gör något åt saker du vill ändra på" (Elev 8).

#### **4.1.5 Skillnaden mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med andra profileringar**

I intervjuerna skiljer sig elevernas svar inte något nämntvärt mellan profilerna inom de flest områden. Det vi dock kan se är att elever i idrottsprofilerade klasser tränar fler pass i veckan samt att de äter fler mål mat om dagen än elever i klasser med andra profileringar.

#### **4.2 Resultat av enkätundersökningen**

I enkätundersökningen deltar 163 elever, 100 pojkar och 63 flickor, i årskurserna sju och åtta. 87 av eleverna går i årskurs sju medan resterande 76 elever går i årskurs åtta. Av de 163 eleverna gick 89 av dem i någon form av idrottsprofilerad klass medan 74 av dem gick i klasser med andra profileringar inom områden som matematik och performance.

*Hur ofta tränar du, efter att först ha bytt om till träningskläder? Till exempel fotbollsträning, gym, innebandyträning och så vidare (Idrottslektionerna räknas också).*

På denna fråga svarade två av eleverna att de aldrig tränade, båda dessa elever går i en klass med annan profilering än idrott. 17 av eleverna ringade in att de tränade ibland, samtliga 17 elever går i klasser med en annan profil än idrott, sedan är det relativt jämt fördelat mellan årskurserna, sju av eleverna går i sjuan medan resterande tio går i åttan.

31 av de 163 elever som deltar i enkätundersökningen svarar att det tränar en till tre gånger i veckan, samtliga 31 elever utom en som ringat in detta svarsalternativ går i en annan profil än idrott. Flest elever, närmare bestämt 57 stycken, svarar att det tränar fyra till sex gånger i veckan medan 56 elever svarar att de tränar sju gånger eller fler.

*Hur många gånger per vecka bör du som ungdom röra på dig så att du blir andfådd (som till exempel träning, snabba promenader, gå i trappor, cykla)?*

Tre av de 163 eleverna som deltar i enkätundersökningen har inte ringat in något av alternativen på denna fråga vilket innebär att endast 160 svar på denna fråga redovisas. 86 av de 160 eleverna svarade att ungdomar bör röra på sig, det vill säga vara fysiskt aktiva, 60 minuter per dag. Av de elever som ringat in detta svar är det en jämn fördelning mellan de olika profilerna. 33 elever ringade in alternativ två vilket är 30 minuter per dag medan 41 elever ringade in alternativ tre, "två till tre timmar per vecka".

*Det är bra att röra på sig för att:*

Här ska eleverna ringa in tre av de sex färdigformulerade alternativen som finns, alternativt kan de ringa in ett sjunde, vilket är "Annat", där eleven själv får skriva vad han eller hon tycker. De redan färdigformulerade alternativen består av två frågor som mer riktar sig mot den psykiska hälsan, dessa är följande: "Man blir glad" och "Man träffar kompisar under tiden". De övriga tre färdigformulerade alternativen inriktar sig mer på den fysiska hälsan vilka är följande: "Man bygger muskler", "Man får bättre kondition" och "Man håller kroppen i form". Ett annat alternativ är "Man orkar göra mer saker" och innefattar både den psykiska och fysiska hälsan. När vi tar del av resultatet av denna fråga så är det dock viktigt att veta att alla inte ringade in tre alternativ medan vissa ringade in fler än tre, sammanlagt redovisas 457 svar.

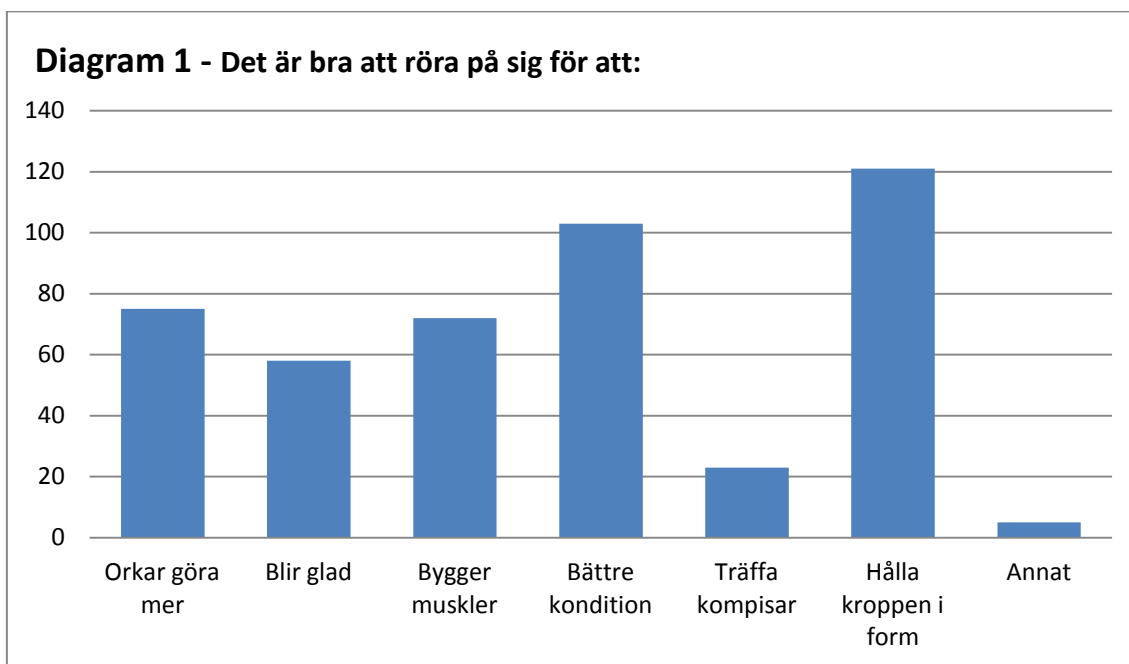
58 elever har på denna fråga ringat in "Man blir glad", av dessa är 71 procent elever i idrottsprofilerade klasser. 23 elever har ringat in det femte alternativet, vilket är följande: "Man träffar kompisar under tiden". 70 procent av de 23 elever som ringade in alternativet "Man träffar kompisar under tiden" går i idrottsprofilerade klasser.

72 elever ringade in det tredje alternativet vilket är "Man bygger muskler", varav 54 procent av de 72 eleverna går i idrottsprofilerade klasser medan resterande 46 procent går i klasser med annan profil. 103 elever ringade in alternativet efter som är "Man får bättre kondition". Här var svaren jämt fördelade mellan profilerna då 54 procent av de 103 elever som ringat in detta alternativ var elever i idrottsprofilerade klasser medan 48 procent av eleverna går i klasser med en annan profil. 121 av de 163 eleverna, vilket motsvarar 74 procent av eleverna, ringade in alternativ sex, "Man håller kroppen i form", 58 procent idrottselever och resterande elever går i klasser med annan profilering. 75 elever ringade in det första alternativet vilket är det alternativ som inriktar sig på den såväl psykiska som fysiska hälsan, det vill säga "Man orkar göra mer saker". 52 procent av eleverna som svarade på denna fråga gick i klasser med annan profilering än idrott medan resterande 48 procent är så kallade idrottselever.

Sammanfattningsvis är det så att 18 procent av dem sammanlagt 457 inringade alternativen inriktade sig på de två alternativ som fokuserar på den psykiska hälsan. 58 procent av de 133 elever som ringat in detta alternativ går i klasser med idrottsprofilering medan resterande 42 procent går i klasser med en annan profilering.

65 procent av de 457 svaren inriktade sig på de tre alternativ som har med den fysiska hälsan att göra, vilket innebär att 269 av de 457 svaren är kring dessa tre alternativ. 55 procent av de 269 svaren tillhör elever i idrottsprofilerade klasser medan 45 procent tillhör elever med annan profilering.

16 procent av de inringade svaren inriktade sig på det första alternativet, som både har med den psykiska och fysiska hälsan att göra. Utöver detta ringade fem elever in det sjunde alternativet där de själva fick formulera sig om varför de tyckte att det var bra att röra på sig. Där skrev eleverna följande "Kroppen mår bättre av det", "Roligare att spela fotboll", "Och man blir frisk" samt "För att man tycker att det är kul och att man får bättre hälsa".



*Det är bra att äta nyttigt för att:*

Precis som frågan ovan så ska eleverna även här ringa in tre av de sex färdigformulerade alternativen, alternativt ett sjunde eget. Även på denna fråga är det vissa elever som har ringat in fler eller färre alternativ än de tre som det i frågan står att det ska ringa in. Två av de sex färdigformulerade alternativen är inriktade på såväl den psykiska hälsan som den fysiska hälsan,

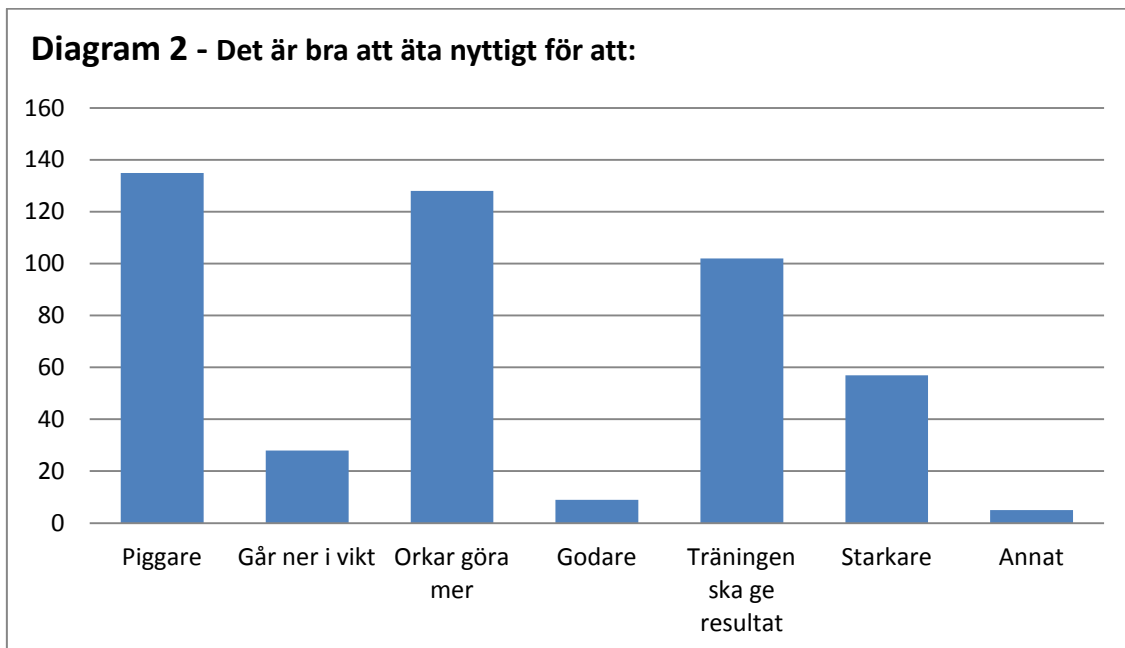
medan tre är inriktade på den fysiska hälsan. De två frågor som är inriktade på både psykisk och fysisk hälsa är följande: "Man blir piggare" samt "Man orkar göra mer saker", medan de tre alternativ som är inriktade på den fysiska hälsan är följande: "Man går ner i vikt", "Träningen ska ge resultat" samt "Man blir starkare". Alternativet som lyder "Det är godare" inriktar sig på elevernas syn på nyttig mat. Har de ringat in detta alternativ kan det antas att eleverna äter nyttig mat oftare vilket påverkar såväl deras psykiska som fysiska hälsa. Det ska dock tilläggas att detta svarsalternativ inte svarar på elevernas kunskap om kostens inverkan på hälsan.

135 av de 163 eleverna har ringat in det första alternativet vilket är "Man blir piggare", 54 procent av de 135 elever som ringat in detta alternativ går i idrottsprofilerade klasser. 128 elever ringade in alternativet "Man orkar göra mer saker", 59 procent av dessa inringade svar tillhör idrottsprofilerade klasser medan resterande elever som ringat in detta svar går i klasser med annan profilering.

28 elever ringade in att "Man går ner i vikt", varav 79 procent av dem går i klasser med annan profil än idrott. 102 elever ringade in att det är bra att äta nyttig mat för att "Träningen ska ge resultat", 62 procent av dessa elever går i idrottsprofilerade klasser. Av de 163 eleverna ringade 57 stycken in att det är bra att äta nyttig mat för att "Man blir starkare".

263 av de sammanlagt 464 inringade svaren, det vill säga 57 procent, var inriktade på något av de två alternativen som har med både den psykiska och den fysiska hälsan att göra. 58 procent av de 263 inringade svaren kring dessa två alternativ tillhör elever i idrottsprofilerade klasser, medan resterande 42 procent tillhör elever i klasser med annan profilering.

187 av de 464 inringade svaren, 40 procent, var inriktade på de tre alternativ som har med fysisk hälsa att göra. 55 procent av dessa 187 elever är elever i så kallade idrottsklasser. Nio av eleverna ringade in alternativet "Det är godare" medan fem elever ringade in det sjunde alternativet, där de själva formulerat ett svar. Dessa svar är: "Kroppen ska må bra", "Man mår allmänt bättre", "Man känner sig bättre", "Det är bra för magen" samt "För bättre hälsa".



*Har du under det senaste året ändrat eller försökt ändra dina matvanor för att äta mer näringsriktigt/hälsosamt?*

Alla elever utom en har svarat på denna fråga vilket innebär att 162 svar redovisas istället för 163. 59 av dessa 162 elever ringade in svarsalternativet "Ja, jag har börjat äta mer hälsosamt/nyttigt", 51 procent av dessa är elever i idrottsklasser. 27 av de 162 eleverna ringade in "Ja, jag har försökt men misslyckats", 59 procent av de 27 elever som ringat in detta alternativ är elever i klasser med annan profil än idrott.

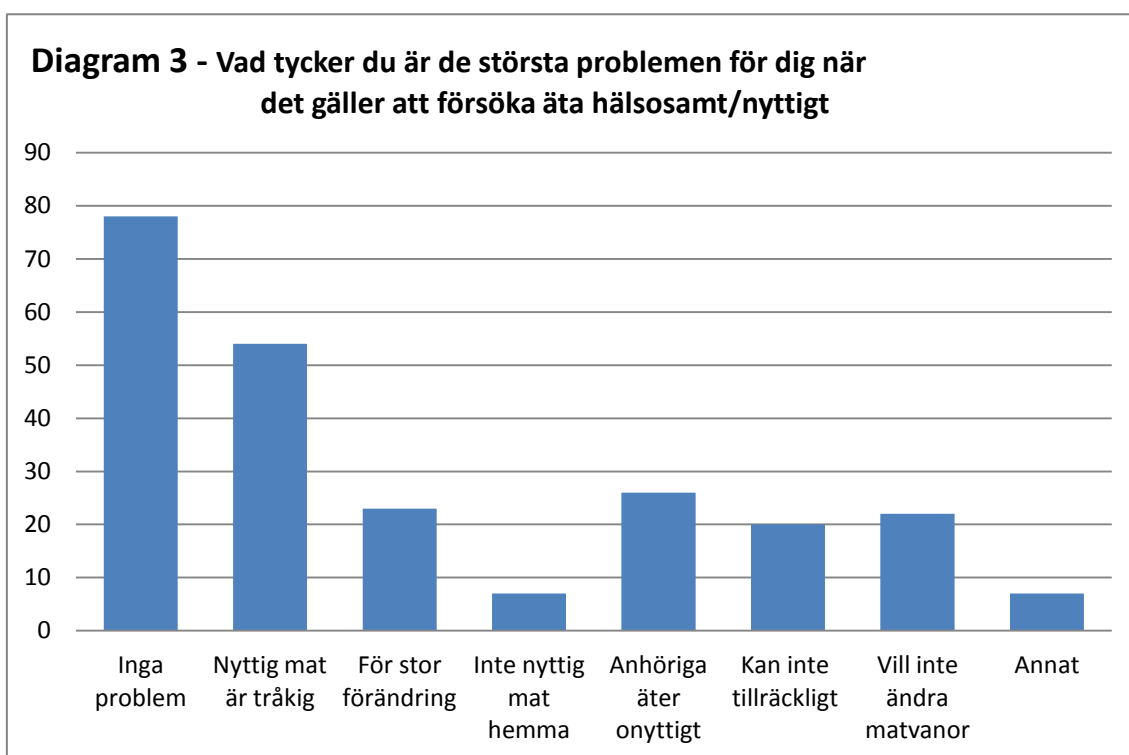
17 av de 162 eleverna har ringat in att de inte har försökt men att de har funderat på det. 18 elever ringade in svarsalternativet "Nej, aldrig" medan 34 elever svarar "Nej, jag tycker att jag redan äter hälsosamt/nyttigt", 79 procent av dessa 34 elever är elever i idrottsklasser medan resterande 21 procent går i klasser med någon annan profil. Sju av de 162 eleverna svarade att de redan har ändrat sina matvanor.

*Vad tycker du är de största problemen för dig när det gäller att försöka äta hälsosamt/nyttigt?*

Det första alternativet är "Inga problem alls" och ringades in av 78 elever, de elever som ringade in detta alternativ fick hoppa vidare till nästa fråga. 62 procent av dessa 78 elever är elever i idrottsklasser medan 38 procent av de 78 eleverna går i klasser med någon annan profilering. Utöver detta alternativ finns sex färdigformulerade alternativ samt ett sjunde där de får formulera sig själva. Precis som de tidigare frågor där eleverna ska ringa in tre alternativ har vissa även på denna fråga ringat in fler eller färre alternativ. Sammanlagt ringade eleverna in 159 svar utöver de 78 elever som ringade in det första alternativet.

54 elever ringade in att "Nyttig mat är tråkig/mindre lockande", 59 procent av dessa 54 elever är elever i idrottsprofilerade klasser, medan 23 elever menade att det var "För stor förändring mot de matvanor jag har nu". Nio av dessa 23 elever, vilket motsvarar 39 procent, går i idrottsklass medan 14 elever, vilket motsvarar 61 procent, går i en klass med annan profilering. Sju elever ringade in att de inte har nyttig mat hemma, 26 elever tycker att det är ett problem att familj och vänner äter onyttigt, här är fördelningen mellan idrottsprofilerade klasser och klasser med någon annan profilering jämn.

Samma sak gäller med de 20 elever som menar att de kan för lite om nyttig mat, även här är det nämligen jämt fördelat mellan elever i idrottsklasser och klasser med någon annan profil. 22 elever ringade in alternativet "Jag vill inte ändra mina matvanor". Sju elever ringade in det sista alternativet där de själva fick formulera ett svar och skrev då till exempel följande: "Ibland kan det vara så att vi inte alltid har så jätte hälsosam mat hemma", "Vi har onyttig mat hemma", "Jag gillar godis för mycket" samt "Vet inte".



*Ringa in det alternativ som passar bäst in på vad du tycker om din fysiska aktivitet.*

På denna fråga är det två elever som inte svarat, det vill säga att 161 svar redovisas istället för 163. 12 av dessa 161 elever har svarat att de just nu inte är särskilt fysiskt aktiva och att de inte

planerar att bli mer fysiskt aktiva inom de närmaste sex månaderna, samtliga av dessa elever går i klasser med en annan profil än idrott. 19 elever svarade att de inte var särskilt fysiskt aktiva just nu men att de planerade att bli det inom de närmaste sex månaderna, av dessa 19 elever går tre elever i så kallade idrottsklasser medan de övriga 16 eleverna går i klasser med annan profil. Sex elever, en i idrottsklass och fem i klass med annan profil, ringade in alternativet "fysiskt aktiv, men har bara varit det de senaste sex månaderna.

78 elever, vilket motsvarar 48 procent av de elever som svarat på frågan, svarade att de just nu är "fysiskt aktiv, och har varit det längre än sex månader. Av dessa 78 elever går 61 av dem i idrottsprofilerade klasser, vilket motsvarar 78 procent av de 78 elever som ringat in detta alternativ. 46 elever ringade in att de är fysiskt aktiva men att de vill röra på sig ännu mer, på denna fråga är fördelningen mellan idrottsprofilerade klasser och klasser med annan profilering jämn, det vill säga 23 idrottselever och 23 elever med annan profilering.

*Vad betyder det att ha "en god hälsa"?*

Detta är en öppen fråga vilket innebär att eleverna själva får formulera ett svar på frågan. Fyra av de 163 eleverna skrev "Vet inte" medan 15 elever inte svarade något på frågan. De övriga 144 elevernas svar har delats in i följande grupper, *fysiska faktorer*, *psykiska faktorer* samt *psykiska och fysiska faktorer*.

Till den första gruppen, *fysiska faktorer*, hör bland annat träning vilket nämns av 95 elever, 49 i idrottsklasser och 46 i klasser med annan profilering, när de svarar på frågan. Till denna grupp hör även faktorer som bygga muskler, styrka, kondition och vältränad kropp och av de elever som svarade på frågan var det 21 stycken som svarade något av detta. Något som också hör till denna grupp är personlig hygien vilket tre personer tog upp. Sex personer nämnde vikt i någon form, till exempel "inte tjock" samt "hålla vikten", även detta jämt fördelat mellan de olika profilerna, medan tre elever menar att "en god hälsa" innebär att "tänka på sin kropp". Nio elever, sju elever i idrottsprofilerade klasser samt två i klasser med någon annan profilering, svarade att ha "en god hälsa" innebär att vara frisk. Två elever svarar att ha "en god hälsa" innebär att "Må bra fysiskt". Självklart påverkar vissa av de ovannämnda *fysiska faktorerna* även den psykiska hälsan, som till exempel träning. Men i denna redovisning av resultatet har denna uppdelning gjorts för att tydliggöra resultatet och en djupare diskussion kring detta redovisas i diskussionsdelen.



Den andra gruppen, *psykiska faktorer*, innefattar bland annat att vara "glad" och "ha kul" vilket sju av den 144 elever som svarade på frågan nämnde något om. En elev skrev att ha "en god hälsa" betyder att du har självförtroende medan fyra elever svarade att det innebär att "Må bra psykiskt".

Till den tredje gruppen, *psykiska och fysiska faktorer*, hör sådant som inte kan särskiljas till antingen det ena eller det andra. Ett exempel är till exempel sömn vilket nämns av åtta elever på något sätt. Till denna grupp hör även tobak och droger vilket sex elever menar påverkar hälsan negativt. 37 elever skriver att "en god hälsa" innebär att "må bra psykiskt och fysiskt", av dessa 37 elever går 25 stycken i idrottsprofilerade klasser medan resterande 12 går i klasser med annan profilering. Åtta elever har svarat att det innebär att "orka röra sig" alternativt "orka göra saker". 96 elever, vilket motsvarar 67 procent av de 144 elever som svarat på frågan, skriver att "en god hälsa" innefattar att "äta bra", "äta rätt" eller liknande. Av dessa 96 elever är fördelningen mellan profilerna jämn, 52 elever i idrottsprofilerade klasser samt 44 elever i klasser med någon annan profil.

Två elever svarade "Vara ute mycket" på denna fråga, det är oklart om eleverna syftade till att detta påverkade den psykiska eller fysiska hälsan. Men då utevistelse i naturen kan påverka såväl den psykiska som fysiska hälsan, hamnar detta svar till denna grupp.

## 5. Diskussion

### 5.1 Diskussion angående tillförlitlighet

#### 5.1.1 Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

Esaiasson et al (2007) skriver att validitet handlar om i hur hög utsträckning du mäter det du har för avsikt att mäta. I denna studie var syftet att undersöka elevernas syn på hälsa, deras kunskaper om kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan samt om och i så fall hur deras kunskaper om kost och fysisk aktivitet påverkar deras egen hälsa.

För att öka validiteten i studien genomfördes, vilket även nämns i metoddelen, testintervjuer med ungdomar i ungefär samma ålder för att dels testa intervjumallen men även för att jag som intervjuare skulle få träna på att ställa frågor. Efter att ha gjort detta ströks vissa frågor medan andra lades till. Precis som med intervjumallen testades även enkäten innan den undersökning som redovisas i denna studie ägde rum. Efter att ha testat enkäten i en årskurs nio på samma skola så ströks även vissa frågor i den, medan andra tillkom. Detta bidrar till att öka validiteten i studien då frågor som inte visar sig mäta det jag har för avsikt att mäta stryks medan idéer till andra frågor väcks.

Anledningen till att jag valt att använda mig av både 16 intervjuer och en enkätundersökning i åtta klasser är för att få med såväl djupet som bredden. I den semistrukturerade intervjun får jag möjligheten att ställa följdfrågor, förtydliga frågorna om respondenten inte förstår vilket leder till mer utförliga svar. Medan enkätundersökningen bidrar till att en större del av populationen kan delta i undersökningen, Bryman (2011).

Något som förmodligen har påverkat validiteten är min roll som lärare. Det är dock svårt att säga i hur hög grad detta påverkar resultatet, det jag dock har gjort för att försöka undvika detta är att bland annat hitta en intervjumiljö som är så neutral som möjligt. Alla intervjuer ägde rum på skolan på grund av dels bekvämlighetsskäl, men även på grund av att det inte fanns någon annan lämplig neutral plats i närheten. Jag hittade dock ett arbetsrum på skolan som uppfyllde de kriterier Jan Trost (2005) tar upp som viktiga då det gäller val av intervjuplats, vilket jag även nämner i metoddelen. Han menar att det är viktigt att hitta en plats som är lugn, trygg och fri från yttre störningsmoment, vilket detta arbetsrum uppfyllde.

Trost (2007) menar att reliabilitet eller tillförlitlighet, innebär att resultatet inte påverkats av slumpen. Han skriver att:

*"Traditionellt menar man med reliabilitet eller tillförlitlighet att en mätning är så att säga stabil och inte utsatt för t.ex. slumpinflytelser, alla intervjuare skall fråga på samma sätt, situationen skall vara likadan för alla, alla skall vara på samma goda humör när de fyller i svaren på frågorna etc."*(s.64).

För att öka reliabiliteten i studien använde jag mig av semistrukturerade intervjuer där jag följde en intervjumall men var öppen för att ställa följdfrågor om jag ansåg att det behövdes. Genom att utgå från en intervjumall så fick alla elever svara på samma frågor och frågorna ställdes på likadant sätt till samtliga elever. Detta för att öka reliabiliteten så att inte elevernas svar blir olika på grund av att jag formulerat frågorna olika till var och en av dem.

När det gäller enkätundersökningen så genomfördes den på olika lektioner för olika klasser, några klasser fyllde i enkäten på idrottslektionerna medan andra klasser fyllde i den på till exempel engelska lektionen. Anledningen till detta var för att inte störa den ordinarie undervisningen och därför fylldes enkäterna i inom det ämne det fanns utrymme för det. Detta kan ha påverkat reliabiliteten då vissa elever fyllde i enkäten på förmiddagen medan vissa fyllde i den under eftermiddagen. Vilket ämne eleverna hade och deras relation till det ämnet kan också ha påverkat reliabiliteten då eleverna själva kanske tycker att det är dåligt att det försvinner lektionstid från ett ämne de tycker om. I de klasser där enkätundersökningen gjordes på lektionerna i idrott och hälsa lades dock tid till denna i slutet av lektionen, detta för att många elever är ivriga med att komma igång då de kommer till idrottslektionen och skulle de då svara på en enkätundersökning innan så skulle de kanske slarva för att snabbt bli klara. Trots detta, det vill säga att enkätundersökningen skedde på olika lektioner i olika klasser, så fick jag ändå ett gediget resultat där endast ett fåtal elever inte svarade på samtliga frågor.

När det gäller den interna generaliserbarheten, av populationen elever i årskurs sju och åtta på denna specifika skola, så är denna hög då en majoritet av populationen deltar i studien. Av skolans 14 klasser inom dessa årskurser deltog åtta av dem i studien. Sammanlagt deltog 163 elever i enkätundersökningen samt att 16 elever intervjuades.

Om man dock ser det ur ett externt perspektiv, det vill säga att populationen är elever i årskurs sju och åtta generellt i Sverige så blir generaliserbarheten mindre. Jag anser dock utifrån den erfarenhet jag har av elever i denna ålder att de resultat som framkommit i studien är generaliserbara även utifrån ett externt perspektiv även om detta inte vetenskapligt bevisat. Under rubriken *Förslag till vidare forskning* återkommer jag till detta.

## 5.2 Diskussion om resultatet utifrån frågeställningarna och litteraturen

Som tidigare nämnts är syftet med denna studie att undersöka vad begreppet hälsa innebär för elever i årskurs sju och åtta på denna skola, vad de kan om kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan samt om elevernas syn på dessa faktorer inverkan på hälsan skiljer sig åt beroende på om eleven går i en idrottsprofilerad klass eller ej. Nedan diskuteras resultatet utifrån var och en av frågeställningarna.

### 5.2.1 Vad innebär begreppet "hälsa" för elever i årskurs sju och åtta på denna skola?

Hälsa är, vilket nämns tidigare i denna studie men även av bland annat Quennerstedt (2006), ett vitt begrepp med många olika definitioner. Han skriver att "Vad som är eller vad som kan ses som hälsa är inget som är självklart" (s.41) och menar att begreppet "hälsa" har många innebörder. I denna studie har syftet varit att bland annat se vilken innebörd eleverna lägger i begreppet "hälsa" i förhållande till WHO's definition.

Det som framkommer i resultatet är bland annat att en majoritet av de elever som deltagit i intervju- samt enkätundersökningen på denna skola, definierar hälsa som något som till stor del har med kost och fysisk aktivitet att göra. Detta stämmer väl överens med de resultat Quennerstedt (2006) redogör i sin doktorsavhandling. Där skriver han följande

*Ämnet domineras alltså av ett innehåll som i relation till hälsa präglas av att undervisningen ska stimulera till goda vanor avseende fysisk aktivitet och kost, att undervisningen ska ge fysisk träning samt att undervisningen ska utveckla elevernas kunskaper om fysisk träning (s.182).*

Enligt Rydqvist & Winroth (2004) är ohälsan fortfarande den vanligaste utgångspunkten i samband med hälsa, detta är dock inte något som denna studie visar. Visst talar en del elever om hälsa ur ett tydligt patogent perspektiv där de till exempel säger att hälsa innebär att vara frisk samt att det är bra att äta nyttigt för att "gå ner i vikt" eller "inte bli tjock", men det är fler elever som talar om vikten att äta nyttig mat och vara fysisk aktiv för att "må bra". Det senare innebär att se hälsa ur ett salutogent perspektiv, vilket enligt Quennerstedt (2006) innebär att bland annat "Det som skapar och utvecklar hälsa fokuseras" samt "Hälsa skapas av fysiska, psykiska och sociala faktorer i samspel" (s.51).

I de nya läroplanerna uttrycks det att "Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil" (Skolverket, 2011, s. 51). Genom denna studie tydliggörs dock att elevernas syn på

hälsa är ganska ensidig och att sett till WHO's definition av hälsa är det få elever som inkluderar alla tre delar då de beskriver begreppet hälsa. Anledningen till att elevernas syn på hälsa är ganska ensidig och främst fokuserar på det fysiska och till viss del det psykiska välbefinnandet skulle kunna bero på att det finns brister i kunskapsförmedlandet inom olika definitioner av hälsa. Detta kan bero på att lärarna på skolan ser på hälsa utifrån olika perspektiv och att det är dessa som belyses i undervisningen. Det kan även bero på att lärare tänker hälsa som något som automatiskt kommer genom fysisk aktivitet. Thedin Jakobsson (2005) skriver i sin studie, av lärares syn på hälsa i ämnet idrott och hälsa och hur de arbetar med hälsa inom ämnet, att hon hade svårt att finna någon specifikt uttalad hälsoinriktning bland lärarna som deltog i studien och att detta kanske beror på att *".../lärarna har den uppfattningen att ämnet behandlar hälsa, är hälsosamt i sig och att de inte behöver uttrycka detta självklara i intervjuerna"* (s.58). Utifrån detta så tänker jag att lärare kanske är dåliga med att uttrycka en tydlig bild av hälsa även inför eleverna då de ser det som en självklar del av ämnet. Ytterligare en anledning till att förmedlandet av olika definitioner av begreppet hälsa kanske brister i undervisningen skulle kunna vara att lärarna, av förståeliga skäl, är osäkra på vad begreppet hälsa innebär och hur detta ska förmedlas vidare till eleverna. Hälsa är, vilket jag nämner inledningsvis, ett vitt begrepp med många olika definitioner och det blir därför viktigt att vi lärare inom ämnet idrott och hälsa *".../definierar någon form av samsyn på vad begreppet ska innehålla och hur undervisningen ska ske"* (Thedin, Jakobsson, 2005, s.58). Även Annerstedt et al (2001) tar upp problematiken med hälsodelen inom ämnet idrott och hälsa då han skriver

*"Hälsa är idag ledordet för ämnet och kursplanen lyfter fram att ämnet skall ha ett tydligt hälsoperspektiv. Vad det innebär i praktiken är emellertid inte klarlagt och någon egentlig teori för idrottsämnets bedrivande existerar fortfarande inte"* (s.105).

För att uppfylla de mål och riktlinjer som står i läroplanerna måste undervisningen inom hälsodelen i ämnet idrott och hälsa innefatta mer än bara kost och den fysiska hälsan detta understryker även Annerstedt et al (2001) som skriver följande:

*"Om upprätthållandet av en god hälsa är ett mål inom ämnet, kan hälsoperspektivet inte begränsas till att enbart handla om fysisk hälsa och utveckling, utan måste också handla om psykiskt välmående, goda kamratrelationer, goda kostvanor osv."* (s.121).

### **5.2.2 Vilka kunskaper har eleverna om kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan?**

Annerstedt (1995) skriver att elever ofta besitter kunskap inom ämnet hälsa och vet vad som påverkar hälsa positivt och negativt. Detta är något även min studie visar, även om det i intervjuerna tydliggörs att eleverna inte har någon djupare kunskap inom områdena kost och fysisk aktivitet och dess inverkan på hälsan. Många elever vet att hälsan påverkas positivt av att äta nyttigt men har dock svårt för att ge utförliga förklaringar om varför det är bra att äta nyttigt samt vad nyttig mat är. En av de 16 intervjuade eleverna ger dock ett utförligt svar på den sistnämnda frågan, det vill säga "vad är nyttig mat?", han svarar följande:

*"Nyttig mat ska innehålla bra mängd med alla näringsämnen tycker jag. Det beror på om man är högenergiförbrukare eller lågenergiförbrukare, till exempel som jag, jag idrottar mycket och ska ha mycket kolhydrater i min mat. Man ska också få i sig alla fibrer, mineraler, vitaminer, vatten och sånt som kroppen behöver"*

Denna elev visar till skillnad från övriga intervjuade elever en djupare kunskap inom området. En av de övriga 15 eleverna svarade till exempel på samma fråga följande: "Grönsaker, kött och kanske lite ris eller potatis". Denna elev har ju inte fel, men visar inte heller på någon djupare förståelse. Detta blir även tydligt när eleverna bland annat skall förklara varför de tycker att till exempel frukosten är det viktigaste målet på dagen, när de ska beskriva "bra mat att äta innan/efter man har tränat" samt positiva saker som händer med hälsan vid fysisk aktivitet och fysisk träning.

Något som även synliggörs i studien är vuxnas och andra, för eleven, betydelsefulla personers påverkan på elevernas kunskaper inom framförallt kost. En pojke säger till exempel i en intervju att det är bra att äta makaroner innan träning, när jag frågar honom varför så svarar han "Jag vet inte men min tränare har sagt det". Annerstedt (1995) skriver att barns och ungdomars kostvanor påverkas av vuxna i deras närhet samt av det kompisgäng eleven tillhör, och det är inte alltid det är som i exemplet ovan, det vill säga att eleven påverkas positivt.

### **5.2.3 Skiljer sig synen på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med andra profileringar?**

Studien visar att elevernas kunskap inom områdena kost och fysisk aktivitet och dess inverkan på hälsan inte skiljer sig åt något nämnvärt mellan de olika profilerna. Däremot kan vi se skillnader mellan hur eleverna i de olika profilerna lever och hur det ser på kost och träning och utifrån detta dra vissa slutsatser.

Då det gäller elevernas kostvanor så kan vi i intervjun se att nio av de 12 elever som svarat att de äter fyra eller fler mål om dagen, är elever i idrottsprofilerade klasser. Utifrån detta resultat skulle flera slutsatser kunna dras. Skillnaden skulle kunna bero på att elevernas syn på kostens inverkan på hälsan skiljer sig mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med annan profilering, det vill säga att elever i klasser med annan profilering inte anser det viktigt att äta fler mål än frukost, lunch och middag. För även om studien visar att det inte finns några större skillnader mellan elevernas kunskap om kostens inverkan på hälsan, så visar studien även att det finns vissa skillnader på elevernas syn på hälsa. I enkätundersökningen ringade 23 elever in svarsalternativet "Man går ner i vikt" på frågan "Det är bra att äta nyttigt för att", av dessa 23 elever går 79 procent i klasser med någon annan profilering än idrott. Då studien även visar att eleverna inte besitter särskilt djupa kunskaper inom området så skulle de kunna tro att det påverkar kroppens vikt positivt om de äter färre mål om dagen.

En annan slutsats skulle kunna vara att elever i idrottsprofilerade klasser är mer fysiskt aktiva vilket leder till ett större energibehov. En tredje anledning skulle kunna vara det som Annerstedt (1995) tar upp om barns oförmåga att ändra sin egen situation. Då det i studien har visat sig att eleverna i de olika profilerna besitter liknande kunskaper inom kost och vad som är bra mat och äta och så vidare, så kan denna skillnad även bero på elevernas omgivning. Dessa elever har kanske inte för vana att äta mer än frukost, lunch och middag eller de rätta ekonomiska förutsättningarna för att äta fler mål om dagen. Precis som jag skriver tidigare så visar studien att elevernas kunskaper om kost och dess inverkan på hälsan inte är särskilt djupa vilket gör att den miljö eleven vistas i blir allt viktigare.

*"Normalt rekommenderas en fördelning av kostintaget på tre måltider och två till tre mindre mellanmål. Frukosten, som är en av de tre huvudmåltiderna, bör aldrig uteslutas och den ska innehålla en ordentlig portion kolhydrater, t ex en dubbel portion havregrynsgröt, flera smörgåsar och en pressad apelsin" (Gjerset & Annerstedt, 1997, s.233).*

Utöver detta visar dock studien att elevernas syn på till exempel vad nyttig mat är, varför det är bra att äta nyttig mat samt vilken typ av mat som är bra att äta innan och efter träning, inte skiljer sig något nämnvärt beroende på vilken profil de tillhör.

I studien av elevernas syn på fysisk aktivitets inverkan på hälsan kan vi se vissa skillnader mellan elever i de olika profilerna. Bland annat så visar studien att 70 procent av de 81 elever som ringat in något av följande två alternativ, "man blir glad" och "man träffar kompisar under tiden", på frågan "Det är bra att röra på sig för att", är elever i idrottsprofilerade klasser. I resultatet redovisas dessa som faktorer som påverkar den psykiska hälsan. Även om det i resultatet även framgår att eleverna i de olika profilerna har en liknande syn på hälsa vid frågor som "Vad innebär det att ha en god hälsa" så visar detta resultat att elever i idrottsprofilerade klasser har en mer psykosocial syn på hälsa än elever i klasser med andra profiler. Studien visar även att elever i idrottsprofilerade klasser är mer fysiskt aktiva än elever i klasser med någon annan profilering trots att deras kunskaper inom området är likvärdiga med de elever som går i klasser med en annan profilering. Detta skulle kunna bero på det Plate & Plate (2011) skriver: "Man behöver inte känna till allt som händer i knopp och kropp. Ta exemplet med avslappning. Man kan märka att det funkar och att det är bra för prestationen utan att egentligen förstå varför" (s.230).

Utöver denna skillnad så framkom inga andra tydliga skillnader mellan de olika profilernas syn på fysisk aktivitets inverkan på hälsan i varken intervjuerna eller enkätundersökningen.



### 5.3 Pedagogisk/ didaktisk analys

I denna studie har det framkommit att elevernas syn på hälsa är ganska ensidigt då eleverna främst ser hälsa som något som har med kost och fysisk aktivitet att göra. Precis som jag skriver ovan så är det mycket få elever som får med alla tre delar av hälsobegreppet enligt WHO's definition. Som lärare i idrott och hälsa på denna skola är det därmed viktigt att reflektera kring hur du som lärare kan belysa och innefatta samtliga tre delar i undervisningen.

*Om upprätthållandet av en god hälsa är ett mål inom ämnet, kan hälsoperspektivet inte begränsas till att enbart handla om fysisk hälsa och utveckling, utan måste också handla om psykiskt välmående, goda kamratrelationer, goda kostvanor osv. (Annerstedt et al, 2001, s.121).*

Detta är dock inte så lätt som det låter och jag kan tänka mig att anledningen till att kost och fysisk aktivitet fått störst utrymme i undervisningen kan bero på att det är tydliga delar som är relativt lättförmedlade. Medan sociala och vissa psykiska faktorer kan kännas lite diffusa vilket gör det svårt att undervisa om hälsan utifrån dessa perspektiv. Precis som Thedin (2005) skriver så tror även jag att, för att uppfylla som det förväntas av oss som lärare inom idrott och hälsa enligt läroplanerna, vi som undervisar i ämnet diskuterar oss fram till en samsyn av vad begreppet hälsa innebär och hur vi ska behandla ämnet i undervisningen (s.58).

I och med de nya läroplanerna så är det många som tänker att mer teori måste in i undervisningen i idrott och hälsa, vilket jag håller med om till viss del. Samtidigt så tror jag, precis som Annerstedt (1995), att lösningen för att få in mer hälsoundervisning i ämnet inte är att minska den praktiska undervisningen för att ge mer utrymme åt teoretisk undervisning. Han skriver vidare att "Det gäller att tänka om: nya undervisningsformer, ny utrustning i salen som medger en visualisering av samband i ergonomi och träningslära. Vi undervisar faktiskt i ett "nytt" ämne!" (s.155).

När det gäller skillnaden mellan elever i idrottsprofilerade klasser och elever i klasser med en annan profil och deras syn på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan, så visar studien att det inte skiljer så mycket som jag antog innan studien. Däremot kan vi se att det skiljer inom vissa områden, som till exempel att fler elever i idrottsprofilerade klasser äter fler mål mat om dagen, samt att de ser träning som något som även är bra för den psykiska hälsan i högre utsträckning än elever i klasser med en annan profilering. Enligt Plate & Plate (2011) riskerar dock skillnaderna att bli större då "Information påverkar främst kunskap och ibland attityder, men i mindre utsträckning beteenden. Ofta är det istället beteendet som påverkar attityderna och det i sin tur leder till större kunskap" (s.229). Detta är något vi som idrottslärare måste ha i åtanke då vi planerar vår undervisning. En fysiskt aktiv fritid är idag inte en självklarhet hos alla barn vilket i sin

tur leder till det som Annerstedt (1995) skriver ”/.../klyftan mellan elitmotionärer och fysiskt helt passiva människor har ökat. Möjligheten att vara fysisk passiv har också ökat så detta är inte förvånande” (s.154). Vi som lärare i idrott och hälsa har därmed en viktig roll då det gäller att skapa rörelseglädje hos eleverna och på så sätt uppmuntra till en aktiv fritid. Detta för att minska klyftan mellan elitmotionärer och fysiskt passiva men även då beteendet påverkar attityderna vilket i sin tur leder till större kunskap.

Annerstedt (1995) skriver att det är svårt att förändra sin livsstil och att sådana förändringar i sådana fall måste komma inifrån för att de skall vara varaktiga. ”Vi kan alltså inte med ”hugg och slag” tvinga på våra elever en aktiv fritid, men vi kan ge dem goda exempel, låta dem prova på och genom ett tillåtande och lekfullt förhållningssätt skapa lust och glädje kring motionerandet” (s.154).

## **6. Förslag till vidare forskning**

I denna studie har jag, som tidigare nämns, haft för avsikt att undersöka elevernas syn på hälsa samt deras kunskaper om kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan, samt om elevernas syn på kost och fysisk aktivitets inverkan på hälsan skiljer sig åt beroende på profilering. Utifrån det resultat jag bland annat fick fram, det vill säga att en majoritet av eleverna ser hälsa som något som har med kost och fysisk aktivitet att göra, är det intressant att göra en liknande studie utifrån lärarnas syn på hälsa för att se om det är den som avspeglar sig på eleverna. Det är även intressant att göra samma studie men i ett större sammanhang för att få en mer generell bild av till exempel elever i årskurs sju och åtta i Mellansverige.

## 7. Litteraturlista

Annerstedt, Claes (1995) *Idrottsdidaktisk reflektion*. Göteborg: Multicare

Annerstedt, Claes; Petersen, Birger & Ronholt, Helle (2001) *Idrottsundervisning – Ämnet idrott och hälsas didaktik*. Göteborg: Multicare

Antonovsky, Aaron (1991) *Hälsans mysterium*. Natur och kultur: Köping

Arvidsson, Per & Magnusson, Carl-Olof (År saknas) *Vad är hälsa i ämnet idrott och hälsa – Hur verksamma lärare inom ämnet beskriver hälsa och hälsoundervisning?* Växjö Universitet: Institutionen för idrottsvetenskap

Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB

Division of Adolescent and School Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2011) *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*

Einarsson, Charlotte & Hammar Chiriac, Eva (2009). *Gruppobservationer Teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Ekblom, Björn - Bolin, Lisbeth - Bruce, Åke- Hambræus, Leif & Öberg, Inga-Britt (1992) *Kost & Idrott– Matens betydelse för prestation och hälsa*. SISU

Esaiasson, Peter; Gilljam, Mikael; Oscarsson, Henrik & Wängnerud, Lena (2007) *Metodpraktikan – konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Tredje upplagan. Vällingby: Elanders Gotab

Johansson, Viktor & Svensson, Christian (2007) *Fysisk aktivitet – Om årskurs 9-elevs självskattade kondition och gymnasieval*. Högskolan Kristianstad

Kullman, Johan & Samuelsson, David (2008) *Fysisk aktivitet i skolan – Ur pedagogens synvinkel*

Meyer, Flavia; O'Connor, Helen; Shirreffs M. Susan (2007) *Nutrition for the young athlete*. Journal of Sports Sciences, 2007; 25(S1): S73 – S82.

Olsson, Henny & Sörensen, Stefan (2011) *Forskningsprocessen – Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB

Plate, Anders & Plate, Johan (2011) *Knopp och kropp*. Malmö: Holmbergs

Quennerstedt, Mikael (2006) *Att lära sig hälsa*. DocuSys, V Frölunda

Rydgqvist, Lars-Göran & Winroth, Jan (2004) *Idrott, friskvård, hälsa & Hälsopromotion*. SISU

Sepp, Hanna; Ekelund, Ulf & Becker, Wulf (2004) *Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – Underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter*. Livsmedelsverket: Rapport 21

Skoverket (2011) *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Västerås: Edita

Theidin Jakobsson, Britta (2005) *Hälsa – vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa*. Rapport nr 4 i serien *Skola-Idrott-Hälsa*. Idrottshögskolan i Stockholm

Trost, Jan (2005) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur

Trost, Jan (2007) *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur

WHO (1948): World Health Organization, Constitution of the World Health Organization. Geneve: WHO

WHO (2002) *The World Health Report. Reducing risks, promoting healthy life*, Geneve: WHO

WHO (2003) *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of the WHO/FAO Joint expert consultation*. Geneve: WHO

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/en/index.html>

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

## **8. Bilaga**

### **8.1 Intervjumall**

#### **Allmän fråga**

1. Beskriv en vanlig dag för dig...  
Vad gör du innan skolan? Hur tar du dig till skolan? Hur ser dagen i skolan ut? Vad gör du efter skolan?

#### **Hälsa**

2. Vad tror du att ha en "god hälsa" betyder?
3. Hur tror du att man får en bra hälsa?

#### **Kost**

4. Äter du lunch varje dag?  
Ja – vart? Nej/Ibland – vad är det som gör att du inte äter lunch?
5. Ungefär hur många gånger per dag äter du?
6. Vilket är det viktigaste målet på dagen?
7. Äter du godis, chips, kakor eller liknande? Hur ofta ungefär?
8. Vad är "bra" mat? (Nyttig, hälsosam)
9. Varför är det viktigt att äta "bra" mat?
10. Vad är bra mat att äta innan man tränar? Efter man har tränat?

#### **Träning**

11. Vad har du för fritidsintressen?
12. Hur ofta tränar du, efter att först ha bytt om till idrottskläder?
13. Varför är det bra att röra på sig/träna?
14. Kan du nämna några positiva saker som händer med hälsan när man tränar?

## 8.2 Hälsoenkät

Den här enkäten handlar om hälsa, kost och träning. Ringa in de svarsalternativ du tycker passar bäst till varje fråga.

**Kön:**            Kille            Tjej

**Årskurs:**        7                    8

- 1. Hur ofta tränar du, efter att först ha bytt om till träningskläder? T.ex fotbollsträning, gym, innebandyträning osv. (Idrottslektionerna räknas också)**

*Ringa endast in ett alternativ!*

1. Aldrig
2. Ibland
3. 1-3 gånger per vecka
4. 4-6 gånger per vecka
5. 7 eller fler gånger per vecka

- 2. Hur många gånger per vecka bör du som ungdom röra på dig så att du blir andfådd (som t.ex träning, snabba promenader, gå i trappor, cykla)?**

*Ringa endast in ett alternativ!*

1. 60 minuter per dag
2. 30 minuter per dag
3. 2-3 timmar per vecka

**3. Det är bra att röra på sig för att:** (Ringa in de tre alternativ du tycker är viktigast)

1. Man orkar göra mer saker
2. Man blir glad
3. Man bygger muskler
4. Man får bättre kondition
5. Man träffar kompisar under tiden
6. Man håller kroppen i form
7. Annat: \_\_\_\_\_

**4. Det är bra att äta nyttigt för att:** (Ringa in de tre alternativ du tycker är viktigast)

1. Man blir piggare
2. Man går ner i vikt
3. Man orkar göra mer saker
4. Det är godare
5. Träningen ska ge resultat
6. Man blir starkare
7. Annat: \_\_\_\_\_

**5. Har du under det senaste året ändrat eller försökt ändra dina matvanor för att äta mer näringsriktigt/hälsosamt?**

*Ringa in ett alternativ!*

1. Ja, jag har börjat äta mer hälsosamt/nyttigt
2. Ja, har försökt men misslyckats
3. Nej, men har funderat på det
4. Nej, aldrig
5. Nej, jag tycker att jag redan äter hälsosamt/nyttigt
6. Har redan ändrat matvanor



**6. Vad tycker du är de största problemen för dig när det gäller att försöka äta hälsosamt/nyttigt?**

*Ringa in tre alternativ som du tycker passar in på dig!*

1. Inga problem alls → Du kan strunta i att ringa in fler alternativ om du ringat in detta
2. Nyttig mat är tråkig/mindre lockande
3. För stor förändring mot de matvanor jag har nu
4. Vi har inte nyttig mat hemma
5. Familj och vänner äter onyttigt
6. Kan inte tillräckligt mycket om nyttig mat
7. Jag vill inte ändra mina matvanor
8. Annat: \_\_\_\_\_

**7. Ringa in det alternativ som passar bäst in på vad du tycker om din fysiska aktivitet:**

Jag är just nu..

1. inte särskilt fysiskt aktiv, och tänker inte bli mer fysisk aktiv inom de närmaste 6 månaderna
2. inte särskilt fysiskt aktiv, men tänker bli det inom de närmaste 6 månaderna
3. fysiskt aktiv, men har bara varit det de senaste 6 månaderna
4. fysiskt aktiv, och har varit det längre än 6 månader
5. fysiskt aktiv, men vill röra på mig ännu mer

**8. Vad betyder det att ha "en god hälsa"? (Skriv vad du tror på linjerna under)**

---

---

---

***Tack för att du tog dig tid att svara på enkäten!***

***/ Susanna***

### 8.3 Informations- och samtyckesbrev till elevernas målsmän

Hej,

Jag heter Susanna Eriksson och är lärare i idrott och hälsa på ----- . Förutom att jobba så pluggar jag även på halvfart denna termin, och i den kursen ingår det att jag ska skriva en c-uppsats. Med c-uppsats menas att jag ska göra en vetenskaplig undersökning och sedan skriva om den. Min c-uppsats kommer att handla om vad elever på ----- kan om begreppet hälsa för att kunna skapa en grund för hur vi lägger upp vår undervisning i ämnet.

Självklart har jag sekretess i både min roll som lärare och i detta fall då jag skriver min c-uppsats. Inga namn kommer att nämnas i några sammanhang och den information jag får fram genom min studie kommer endast att användas till denna studie. Jag vill även förtydliga att detta inte kommer att påverka idrottsbetyg och liknande över huvudtaget, utan som sagt endast användas som grund för hur vi idrottslärare kan lägga upp vår undervisning inom ämnet hälsa.

Med detta sagt så är min fråga till er om ni kan tänka er att låta ert barn delta i denna studie genom att bli intervjuad av mig. Deltagandet är självklart frivilligt och kan avbrytas när och om ni vill.

Med vänlig hälsning/

Susanna Eriksson

[susanna-eriksson@hotmail.com](mailto:susanna-eriksson@hotmail.com)

Mobil: 0736395513

- 
- Ja, mitt barn får och vill delta i studien
  - Nej, jag vill inte att mitt barn deltar i studien

---

Målsmans namnteckning

---

Elevers namnteckning

## 8.4 Transkriberade intervjuer

De intervjuade eleverna är numrerade från **1** till **16**, där de elever som går i årskurs sju har nummer **1** till **8** medan elever i årskurs åtta har nummer **9** till **16**. Jämna nummer är tjejer medan ojämna nummer är killar.

### Öppningsfråga

#### 1. Beskriv en vanlig dag för dig...

*(Vad gör du innan skolan? Hur tar du dig till skolan? Hur ser dagen i skolan ut? Vad gör du efter skolan?)*

**Elev 1:** Åker buss till skolan, är i skolan och har lektioner sen åker jag buss hem, gör läxor och sedan sitter jag väl vid TV:n

**Elev 2:** Vaknar, äter fruktost, gör mig i ordning, åker buss till skolan, är i skolan sedan åker jag buss hem och äter mellanmål, gör läxor och tränar

**Elev 3:** Vaknar, äter frukost, skolan, efter skolan kanske jag har träning eller så är jag med kompisar

**Elev 4:** Går upp, äter frukost, går till bussen och åker till skolan, är i skolan, äter lunch, åker hem och äter middag

**Elev 5:** Cyklar eller går till skolan efter skolan går jag hem, ibland har jag träning och ibland sitter jag bara hemma

**Elev 6:** Vaknar, går upp, äter frukost, går till skolan, går hem, på onsdagar har jag dans sedan äter jag middag och tittar på TV

**Elev 7:** Vaknar, äter frukost, åker till skolan efter skolan har jag träning i en timme ungefär sedan åker jag hem och vilar eller spelar dataspel

**Elev 8:** Antingen får jag skjuts eller så åker jag buss till skolan, efter skolan har jag simning och basket och sedan pluggar jag

**Elev 9:** Vaknar, äter frukost, cyklar till skolan och är där hela dagen. Sedan har jag träning på kvällen, kommer hem och äter middag och kvällsfika och sedan går jag och lägger mig

**Elev 10:** Vaknar, äter frukost, åker buss in till stan och cyklar sedan sista biten till skolan, är i skolan och har lektioner och äter lunch, åker hem, gör läxor, tränar, kommer hem och sedan går jag och lägger mig

**Elev 11:** Vaknar, äter frukost, cyklar till skolan, åker hem och ser till att få i mig något till exempel mackor eller lite pasta, efter det har jag träning sedan åker jag hem och duschar, äter, pluggar och sover

**Elev 12:** Går upp, äter frukost, åker till skolan, efter skolan åker jag hem och gör mina sysslor, pluggar och tränar

**Elev 13:** Vaknar, äter frukost, går till skolan, kommer hem och äter, tränar och sedan hem igen och plugga

**Elev 14:** Går upp, äter frukost, går till skolan, går hem igen, pluggar, äter och sedan sitter jag vid datorn en timme eller två

**Elev 15:** Jag vaknar ganska sent så jag brukar inte hinna äta frukost sedan går jag eller åker buss till skolan, efter skolan gymmar jag tre kvällar i veckan och sedan kommer jag hem och går och lägger mig vid 23 men somnar inte förrän 01

**Elev 16:** Äter frukost, går till skolan, efter skolan har jag fotbollsträning sen när jag kommer hem så duschar jag, plugga, äter middag, ser på TV och sedan sover

## **Hälsa**

### **2. Vad tror du att ha en "god hälsa" betyder?**

**Elev 1:** Att man äter bra och motionerar och grejer. Hålla konditionen uppe

**Elev 2:** Att man...jag vet inte...tränar så pass mycket så att man mår bra och att man äter lagom av allt typ

**Elev 3:** När man tränar och äter rätt och mår bra

**Elev 4:** Att man rör på sig, äter bra mat

**Elev 5:** Rökfri, inte snusar och att man tränar varannan dag

**Elev 6:** Att äta bra, sova bra och röra på sig

**Elev 7:** Bra kondition, att man äter bra mat, att man mår bra och att man är glad

**Elev 8:** Att du äter nyttigt, tränar och är frisk

**Elev 9:** Att äta bra och röra på sig

**Elev 10:** Att man tränar regelbundet och äter bra mat

**Elev 11:** Det kan vara både hur man känner, om man är glad eller ledsen, men också hur kroppen känner sig. En god hälsa för mig betyder att man mår bra

**Elev 12:** Att äta rätt, inte äta så mycket onyttigt jämt och röra på sig

**Elev 13:** Att man har bra kondition, mycket sportig, inte äter så mycket godsaker och fett och att man tränar hela tiden

**Elev 14:** Man äter rätt och motionerar i rätt mängd eller vad man säger, och sover bra

**Elev 15:** Hur man mår

**Elev 16:** Alltså när man tar hand om sin kropp och inte slösar sin tid på att bara äta godis och titta på TV, utan att man tränar minst två gånger i veckan, äter nyttiga saker och liksom tar hand om sig själv.

### **3. Hur tror du att man får "en god" hälsa?**

**Elev 1:** Rör på sig och tränar mycket

**Elev 2:** Äta bra mat och träna lagom mycket, kanske...jag vet inte...ha roligt

**Elev 3:** Tränar och äter rätt

**Elev 4:** Rör på sig, äter blandad mat och inte en massa skräpmat hela tiden

**Elev 5:** När man tränar

**Elev 6:** Röra på sig mycket, äta bra och sova

**Elev 7:** Samma som jag sa nyss ungefär

**Elev 8:** Genom att äta nyttig mat och träna

**Elev 9:** Röra sig så ofta man kan och äta bra, inte äta skräpmat hela tiden

**Elev 10:** Träna regelbundet och äta bra

**Elev 11:** Genom att äta bra, sova bra och sköta om sig själv

**Elev 12:** Att man äter rätt och försöker röra på sig varje dag

**Elev 13:** Att man är sportig och äter rätt och kanske är ute och springer då och då

**Elev 14:** Äter bra, äter mycket fibrer och så, och motionerar

**Elev 15:** Röra på sig ofta och ha en bra matplan

**Elev 16:** Genom att äta till exempel enligt tallriksmodellen alltså potatis, ris, fisk eller kött och grönsaker. Plus att man inte dricker Cola till varje måltid

## **Kost**

### **4. Äter du lunch varje dag?**

**Ja – vart? Nej/Ibland – vad gör du på lunchrasten istället? Vad är det som gör att du inte äter lunch?**

**Elev 1:** Ja – i skolan

**Elev 2:** Ja – i skolan

**Elev 3:** Ja – i skolan

**Elev 4:** Ehh..nästan varje dag, det beror på vad det är för mat i skolan

*Följdfråga:* Vart gör du om du inte gillar skolans mat?

*Elev 4 fortsätter:* Då äter jag kanske lite sallad eller en macka så äter jag mer sen när jag kommer hem

**Elev 5:** Nej, för maten är dålig och så gillar jag inte att äta eller alltså jag gillar inte att äta mycket

**Elev 6:** Ja – i skolan på vardagar och hemma på helgerna

**Elev 7:** Ja – i skolan

**Elev 8:** Det beror på om det är god mat i skolan eller inte, i såfall äter jag frukt eller grönsaker eller så går jag och köper någon macka eller något

**Elev 9:** Ja i skolan

**Elev 10:** Ja – i skolan

**Elev 11:** Absolut – alltid i matsalen

**Elev 12:** Ja – skolan

**Elev 13:** Ja – om jag inte äter så mycket i skolan går jag hem och äter

*Följdfråga:* Vad äter du då?

*Elev 13 fortsätter:* Det kan vara makaroner, ja mest det

**Elev 14:** Inte på helgerna för då vaknar jag sent

*Följdfråga:* Äter du något när du vaknar då?

*Elev 14 fortsätter:* Ja jag äter frukost

**Elev 15:** Ja – i skolan

**Elev 16:** Ja, är det inte god mat i skolan så brukar jag äta när jag kommer hem

*Följdfråga:* Vad äter du då?

*Elev 16 fortsätter:* Toast eller cornflakes

## **5. Ungefär hur många gånger per dag äter du?**

**Elev 1:** Fyra gånger, frukost, mellanmål, lunch och middag

**Elev 2:** Frukost, ibland någon frukt på förmiddagen, lunch, mellanmål, middag och kvällsfika, så fem till sex gånger om dagen

**Elev 3:** Fyra till fem gånger. Jag brukar äta frukost, lunch, middag, något på kvällen och kanske godis

**Elev 4:** Frukost, lunch och middag

**Elev 5:** En eller två

**Elev 6:** Frukost, lunch, mellanmål och middag

**Elev 7:** Fem gånger per dag ungefär

**Elev 8:** Det brukar bli fyra till fem gånger

**Elev 9:** Fyra tror jag, jag måste tänka..frukost, lunch, middag och kvällsfika, ja fyra

**Elev 10:** Frukost, lunch, mellanmål, middag och sedan brukar jag äta något efter träningen, så fem gånger

**Elev 11:** Ungefär fem gånger per dag

**Elev 12:** Fyra till fem gånger

**Elev 13:** Frukost, lunch, middag och kanske något mellanmål

**Elev 14:** Kanske tre gånger per dag ungefär

**Elev 15:** Två till tre gånger per dag kanske

**Elev 16:** Jag brukar äta frukost, lunch, mellanmål och middag

## 6. Vilket är det viktigaste målet på dagen?

**Elev 1:** Frukosten, för att man ska hålla sig pigg hela dagen

**Elev 2:** Jag vet inte, om jag inte äter frukost blir jag jättehungrig, men när jag kommer hem efter träning vill jag också ha något att äta

**Elev 3:** Frukost

*Följdfråga:* Varför är den viktig?

*Elev 3 fortsätter:* Den gör att man kan hålla sig pigg

**Elev 4:** Frukost, för då börjar man äta och får energi fram till lunch

**Elev 5:** Lunch men jag vet inte varför

**Elev 6:** Lunch eller frukost tror jag. För på morgonen behöver man för att klara av dagen och lunchen för att inte vara hungrig på dagen

**Elev 7:** För mig är det middagen

*Följdfråga:* Vad är det som är bra med middagen?

*Elev 7 fortsätter:* Men det är skönt att få i sig mat på kvällen så att man är mätt när man går och lägger sig

**Elev 8:** Middagen, för äter du frukost klarar du av att vänta till middagen, för den måste du ha

**Elev 9:** Frukost

*Följdfråga:* Varför är den viktigast?

*Elev 9 fortsätter:* För man är som mest hungrig på morgonen

**Elev 10:** Frukost, för annars orkar jag inte

**Elev 11:** Frukosten, för det blir som en start på dagen. Det är också något jag har fått höra, men det är också något jag tycker

**Elev 12:** Lunchen, förmiddagen brukar jag klara av ändå för då har jag inte så mycket lektioner, men på eftermiddagen är det alltid jobbigt med alla lektioner och man ska orka läxor och sånt

**Elev 13:** Frukost

*Följdfråga:* Hur kommer det sig?

*Elev 13 fortsätter:* För då kommer jag pigg till skolan. Om jag inte äter frukost så blir jag deppig och har svårt att koncentrera mig

**Elev 14:** Frukost, för det ger energi så att man klarar sig till lunchen

**Elev 15:** Jag vet att det är frukosten men för mig blir det lunchen för då är jag hungrig eftersom jag inte ätit någon frukost

**Elev 16:** Frukost

*Följdfråga:* Vad är det som gör frukosten viktig?

*Elev 16 fortsätter:* Hjärnan har ju sovit hela och vilat och kan inte bara fungera så där (Elev 16 knäpper med fingrarna). Man måste ju få in lite protein och näring så att man klarar av en dag, så att hjärnan hänger med och så och inte sover

## **7. Äter du godis, chips, kakor eller liknande? Hur ofta ungefär?**

**Elev 1:** Ja, på helgerna mest, inte lika mycket på vanliga dagar

**Elev 2:** Vet inte, det är olika. Mest på helgen men ibland i veckorna och ibland äter jag inget alls

**Elev 3:** Tre till fyra gånger i veckan kanske

**Elev 4:** Finns det hemma äter jag det nästan varje dag, men jag vet att det inte är bra, men ibland blir det så ändå

**Elev 5:** Två till tre gånger i veckan

**Elev 6:** Ja, men mest på fredagar och lördagar. Max två gånger per vecka ändå

**Elev 7:** Ja, en till två dagar per vecka

**Elev 8:** Ja på helgerna

**Elev 9:** Ja på helgen och lite i veckorna ibland

**Elev 10:** Nej, eller bara på helgerna

**Elev 11:** Inte så ofta, någon gång på två veckor

**Elev 12:** Inte nu, jag har godisförbud

**Elev 13:** Ja, två dagar per vecka ungefär

**Elev 14:** Inte varje dag, på helgen kanske

**Elev 15:** Nu har jag slutat med det, när jag har börjat gymma men innan så åt jag mycket.

*Följdfråga:* Hur kommer det sig att du slutade när du började gymma?

*Elev 15 fortsätter:* Det är inte bra för mig, för min kropp. Jag har jättebra ämnesomsättning men alltså min kropp mår inte bra av det

**Elev 16:** På fredagar mest, efter skolan. Jag brukar träna på lördagar och söndagar så jag försöker hålla mig nyttig då

## **8. Vad är "bra" mat? (Nyttig mat)**

**Elev 1:** Grönsaker, kött, potatis



**Elev 2:** Blandat, alltså att man äter lite av varje till exempel lite grönsaker, lite potatis, lite kött och så

**Elev 3:** Grönsaker, frukt och proteiner och sånt där

**Elev 4:** Frukt och grönsaker och sånt, vanlig mat som kött och potatis. Inte skräpmat

**Elev 5:** Fisk, potatis, sallad

**Elev 6:** Grönsaker, kött och kanske lite ris eller potatis

**Elev 7:** Kött, pasta, grönsaker, ris...ja och sånt

**Elev 8:** Grönsaker, ris, potatis och något till det som inte innehåller så mycket fett eller socker

**Elev 9:** Sånt som innehåller lite fett, eller man ska ha lite fett men inte för mycket

**Elev 10:** Mycket sallad, pasta, inte fett och friterat

**Elev 11:** Nyttig mat ska innehålla bra mängd med alla näringsämnen tycker jag. Det beror på om man är högennergiförbrukare eller lågennergiförbrukare, till exempel som jag, jag idrottar mycket och ska ha mycket kolhydrater i min mat. Man ska också få i sig alla fibrer, mineraler, vitaminer, vatten och sånt som kroppen behöver

**Elev 12:** Sånt som inte innehåller så mycket fett som pizza och sånt där... eller det är klart att man kan äta sånt någon gång ibland, men ja... inte äta så mycket mat, eller jag vet inte

**Elev 13:** Nyttig mat... det är att man varierar, det kan vara grönsaker och makaroner, kyckling, att man får i sig lite fett och så

**Elev 14:** Det är väl enligt tallriksmodellen, så här proteiner och stärkelser och allt sånt där

*Följdfråga:* Hur ser tallriksmodellen ut?

*Elev 14 fortsätter:* Det beror på om man tränar eller inte. Om man inte tränar är det väl en tredjedel potatis och sånt, lite mindre än en tredjedel kött och typ halva sallad

**Elev 15:** Inte så mycket dåligt fett som friterat och sånt. Men kanske vanligt stekt kött och inte fan vet jag... sallad kanske och ris kanske

**Elev 16:** Inte skräp, men man ska ju inte tänka att jag vill inte få i mig fett utan man måste ju även få i sig fett, kött och köttfärsbiff och grönsaker

## **9. Varför är det viktigt att äta "bra" mat?**

**Elev 1:** Man mår bra av det, jag vet inte direkt, men man håller väl humöret uppe

**Elev 2:** För att orka skola och allt

**Elev 3:** För att må bra

**Elev 4:** För att få energi och orka och så att man inte blir för tjock

**Elev 5:** För att man ska vara pigg och... jag vet inte

**Elev 6:** Vet inte, kanske för att må bra, ingen aning

**Elev 7:** För att man orkar mer

**Elev 8:** För att orka en hel dag med skola och träningar

**Elev 9:** För att hålla sig i form och må bra

**Elev 10:** För att kunna orka en hel dag, må bra och bra hälsa och så

**Elev 11:** För att... eller jag vet inte. Jag känner att när man äter bra mat så är man alltid på hugget, för mig är det så i alla fall. Då känner jag att jag har fått i mig tillräckligt, att jag kan göra mitt bästa. Skulle jag inte äta så bra som jag gör så skulle jag inte kunna göra så mycket

**Elev 12:** Man mår bra

**Elev 13:** Så att man alltid är pigg, att man inte känner sig helt trött i kroppen

**Elev 14:** För att må bra, få energi och så

**Elev 15:** Just nu när jag är barn hjälper det min utveckling ganska bra, det får mig att orka dagen

**Elev 16:** För att hålla sig i form

### **10. Vad är bra mat att äta innan man tränar? Efter man har tränat?**

**Elev 1:** *Innan:* Vet inte, något som gör att man orkar

*Efter:* Kolhydrater mest tror jag

**Elev 2:** *Innan:* Typ kolhydrater och... jag vet inte, jag tänker inte så mycket på det

*Efter:* Något som man får energi av, så att man blir piggare igen

**Elev 3:** *Innan:* Frukt eller pasta för det får man inte håll av och det kan man klara sig på

*Efter:* Vanlig middag kanske

**Elev 4:** *Innan:* Det beror på hur lång tid man har innan man tränar. Är det precis efter skolan äter jag en macka eller frukt, men är det senare på kvällen så brukar jag äta middag innan

*Efter:* Antingen middag eller frukt eller någonting

**Elev 5:** *Innan:* Fisk, potatis, kyckling

*Efter:* Vet inte... samma kanske

**Elev 6:** *Innan:* Kanske något vanligt, vanlig mat som till exempel kött och lite grönsaker

*Efter:* Någon frukt kanske

**Elev 7:** *Innan:* Det beror på hur långt det är tills man ska träna. Är det två till tre timmar kan man äta en biff och lite ris eller så

*Efter:* Något så att man får upp orken, till exempel pasta eller frukt

**Elev 8:** *Innan:* Något lätt så att du inte får håll, till exempel ris, grönsaker eller pastasallad för det är nyttigt

*Efter:* Jag har hört att man direkt efter träning ska dricka lättmjölk och O'boy för att få tillbaka energin och sen en riktig middag

**Elev 9:** *Innan:* Något med kolhydrater, pasta ehh... ris och sånt

*Efter:* Samma sak

**Elev 10:** *Innan:* Pasta, snabba kolhydrater, potatis, pasta och köttfärsås. Att man liksom äter både kött och potatis till exempel så att man inte bara äter en av sakerna

*Efter:* Banan och yoghurt

**Elev 11:** *Innan:* Pasta, eller i alla fall något med sega kolhydrater så att man håller energin längre

*Efter:* Vanlig middag eller macka och ägg

**Elev 12:** *Innan:* Sånt som ger energi så att man orkar träna. Fast jag brukar ofta inte hinna äta innan träningen utan det är lunchen man äter i skolan och någon drickyoghurt eller något sånt.. banan kanske

*Efter:* Först någon banan direkt efter sedan brukar jag äta vanlig middag

**Elev 13:** *Innan:* Makaroner

*Följdfråga:* Vad är det som gör att makaroner är bra att äta innan?

*Elev 13 fortsätter:* Jag vet inte men min tränare har sagt det

*Efter:* Något enkelt.. en tallrik sallad eller något. Ris är också bra, ris med kyckling

**Elev 14:** *Innan:* Potatis och köttbullar eller något. Jag tror inte att det får vara för mycket

*Efter:* Frukt för mjölksyran i kroppen eller något... jag vet inte

**Elev 15:** *Innan:* Kolhydrater för att orka träna

*Efter:* Protein för att återhämta det protein du använder när du tränar och för att få muskler. För äter du inte en timme efter att du har tränat så är din träning onödig, för då har din kropp inget att gå på

**Elev 16:** *Innan:* Inte skräpmat, för det är som med socker, man blir pigg för en stund och sen blir man låg igen och man får håll jättelätt och nej... det är inte bra

*Efter:* Frukt och vatten kanske. Samma som innan, jag brukar äta någon gryta eller något

## **Fysisk aktivitet**

### **11. Vad har du för fritidsintressen?**

**Elev 1:** TV och fotboll

**Elev 2:** Innebandy, fotboll, vara med kompisar och sitta vid datorn

**Elev 3:** Fotboll och vara med kompisar

**Elev 4:** Jag dansar och går på friskis & svettis ibland

**Elev 5:** Fotboll och basket

**Elev 6:** Dans

**Elev 7:** Basket, väldigt mycket basket och dataspel men mest basket

**Elev 8:** Simning och basket

**Elev 9:** Fotboll och hänga med kompisar

**Elev 10:** Fotboll och vara med kompisar

**Elev 11:** Umgås med kompisar och fotboll såklart

**Elev 12:** Fotboll och så går jag och sjunger

**Elev 13:** Skridskor, fotboll och de dagar jag inte har träning brukar jag ut och springa

**Elev 14:** Umgås med vänner, gå på promenad och så. Jag har spelat innebandy men slutat

**Elev 15:** Gym och kampsport

**Elev 16:** Fotboll och gymma

## **12. Hur ofta tränar du, efter att först ha bytt om till idrottskläder? (Idrottslektionerna i skolan räknas också)**

**Elev 1:** Sex gånger i veckan

**Elev 2:** Varannan måndag har jag två träningar då har jag fotboll i skolan och innebandy på kvällen. Tisdagar har jag innebandy, onsdagar så är jag ledig, på torsdagar så har jag idrott i skolan och innebandy varannan torsdag, alltså de veckor då vi har innebandy på måndagar är vi lediga på torsdagar och tvärtom och sen på fredagar har jag fotboll i skolan och sen innebandy på kvällen. Plus att jag har en till två matcher per helg eller oftast en.

**Elev 3:** Fem gånger i veckan

**Elev 4:** Fyra gånger i veckan

**Elev 5:** Fem gånger i veckan

**Elev 6:** Tre gånger i veckan

**Elev 7:** Sex träningar i veckan och en till två matcher per helg

**Elev 8:** Nio eller fler tror jag... räknar jag med matcher är det väl tio till elva

**Elev 9:** Fem till sex gånger i veckan

**Elev 10:** Sex gånger i veckan och match på helgen

**Elev 11:** Sju eller åtta gånger i veckan

**Elev 12:** Nu är jag ju skadad så nu blir det inte så mycket men annars så brukar jag träna fem gånger i veckan

**Elev 13:** Varje dag för dom dagar jag inte har träning brukar jag ut och springa

**Elev 14:** Två, bara idrotten i skolan

**Elev 15:** Fem dagar i veckan och kanske ett konditionspass

**Elev 16:** Sex gånger i veckan

## **13. Varför är det bra att röra på sig/träna?**

**Elev 1:** Man blir stark och man mår bra av det

**Elev 2:** Det är roligt och man orkar mer även i skolan

**Elev 3:** För att må bra

**Elev 4:** Så att man orkar och så att man ser bra ut tycker jag också

**Elev 5:** För att hålla kroppen bra och hålla sin hälsa

**Elev 6:** För att få en bra hälsa. När man har tränat kan man sova bra också

**Elev 7:** För att få bra kondition. Man känner sig bättre, man känner sig hälsosam tycker jag

**Elev 8:** Du får muskler och du gör någonting istället för att bara sitta och slöa

**Elev 9:** Hålla sig i form, så att man mår bra och så att man inte får dålig hälsa

**Elev 10:** För att få en bra hälsa så att man är frisk och kry

**Elev 11:** Jag känner att jag mår bra av det

**Elev 12:** Så att man inte blir tjock, nej men... man blir ju jättetrött om man inte rör på sig till slut. Man behöver göra av med sin energi. Jag får ofta panik om jag inte har rört på mig när jag typ är sjuk och så, då blir jag jättetrött och grinig

**Elev 13:** För att få bättre kondition och så att man har annat att göra än att sitta hemma och äta chips

**Elev 14:** Man mår bättre, får bättre hälsa. Får man bättre kropp och så får man väl också bättre självförtroende

**Elev 15:** För annars bli man väl jävligt lat eftersom kroppen liksom anpassar sig

**Elev 16:** Man lever längre, man lever lyckligare utan att man märker det. När man väl håller sig nyttig och tränar, automatiskt blir man gladare och ser livet positivt. Man känner att man kan göra mer saker

#### **14. Kan du nämna några positiva saker som händer med hälsan när man tränar?**

**Elev 1:** Muskler... det är väl det

**Elev 2:** Man blir piggare och orkar mer i skolan också och får lättare att somna

**Elev 3:** Man är frisk och mår bra. Man kan vara ute mer och man orkar mer

**Elev 4:** Man blir starkare, man mår bättre och orkar mer. Jag tror inte att man blir lika trött heller, utan man får mer energi. Man blir gladare också tycker jag

**Elev 5:** Man får muskler... det är det

**Elev 6:** När man svettas kanske man går ner i vikt eller så

**Elev 7:** Man känner sig piggare, man känner sig gladare och du känner dig bättre allmänt

**Elev 8:** Du får muskler och bättre kondition och gör något åt saker du vill ändra på

**Elev 9:** Man mår bättre, man kan göra fler saker. Det är det enda jag kan komma på nu

**Elev 10:** Man orkar mer, blir gladare, det är kul, man kan äta vad man vill för man tränar ändå bort det sen

**Elev 11:** Man bygger upp muskler och får hjärta och lungor att jobba

**Elev 12:** Man mår ju bra själv. Det känns så här, nu har jag gett järnet på en träning. Det känns bra. Man känner hur trött man är efter en träning och då vet man att man verkligen har jobbat. Man bränner lite fett man har fått i sig under dagen

**Elev 13:** Man känner sig glad, man får röra på sig, man får träffa kompisar och göra det man tycker är roligt. När jag spelar fotboll träffar jag mina kompisar och har roligt och lär mig nya saker

**Elev 14:** Man blir starkare, får bättre kondition och sover bättre eftersom man blir trött när man tränar och så. Så antar jag att man får bättre dagar

**Elev 15:** Man blir riktigt slut efteråt, jag har ingen energi kvar och det får mig att sova gott. Man orkar mer och blir mer aktiv

**Elev 16:** Man blir gladare. Alltså man kan gå in i en affär och inse att man får på sig en mindre storlek och då blir man ju såklart asglad. Man blir allmänt glad. Jag har själv gått ner i vikt sedan förra året så jag känner mig jätttestolt och blir liksom automatiskt på bra humör