



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

Skolans betydelse för fysisk aktivitet för elever med funktionsnedsättningar

Ur ett lärarperspektiv

Sara Lampinen

2013

Uppsats, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Folkhälsovetenskap
Folkhälsovetenskap C
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: John Lilja
Examinator: Gloria Macassa

Abstract

Lampinen, S. (2013). *School's importance of physical activity for students with disabilities: From a teacher's perspective*. Thesis in Public Health. Faculty of Health and Occupational Studies. University of Gävle.

Purpose: The aim of the study was to examine how teachers perceive that students in upper secondary education are related to physical activity. And analyze how upper secondary school works to promote physical activity for students with disabilities. **Method:** The study is based on five qualitative interviews with teachers and activity assistants in a secondary school in northern Sweden. The interviews were tape-recorded, transcribed and analyzed by content analysis. **Results:** According to the teachers it was important that the students experienced joy in physical activities. Another important aim was that physical education would provide a greater understanding of how lifestyle and physical activities influence health. Various methods were mentioned for promoting physical activity among students. Students' attitude to physical activity within the school was perceived as positive. It was stated that the students rarely or never saw any barriers to physical activity. The biggest barriers mentioned by the informants were lack of time within the school scheme. Outside the school the most important barrier for physical activities could be the family culture. **Conclusion:** Based on the study's results we might conclude that the students' active participation in physical activities and the teacher's education were important factors in the promotion of physical activities.

Keywords: physical activity, participation, secondary special school, disabilities, disability

Sammanfattning

Lampinen, S. (2013). *Skolans betydelse för fysisk aktivitet för elever med funktionsnedsättningar: Ur ett lärarperspektiv*. C-uppsats i folkhälsovetenskap. Akademin för hälsa och arbetsliv. Avdelningen arbets- och folkhälsovetenskap. Högskolan i Gävle.

Syfte: Syftet med studien var att undersöka hur lärare upplever att elever på gymnasiesärskolan förhåller sig till fysisk aktivitet både inom skolverksamheten och på fritiden. Samt hur gymnasiesärskolan arbetar för att främja fysisk aktivitet för elever med funktionsnedsättningar.

Metod: Studien utgår från fem kvalitativa semistrukturerade intervjuer genomförd på lärare och verksamhetsassistenter på en gymnasiesärskola i norra Sverige. Intervjuerna spelades in och sedan transkriberades samt analyserades i form av en kvalitativ innehållsanalys.

Resultat: Lärarna ansåg att det var viktigt att eleverna upplevde glädje med fysisk aktivitet. Även att idrottsundervisningen skulle ge en ökad förståelse för hur livsstilen och den fysiska aktiviteten påverkade hälsan. Olika metoder angavs för att främja fysisk aktivitet hos eleverna, både direkta och indirekta. Elevernas attityder till fysisk aktivitet inom skolverksamheten upplevdes som positiva. Det uppgavs att eleverna sällan eller aldrig såg några hinder till fysisk aktivitet. Det största hinder som angavs av informanterna var tidsbrist inom skolverksamheten. Utanför skolan angavs familjekulturen som ett hinder till fysisk aktivitet.

Slutsats: Utifrån studiens resultat kunde lärarnas arbete mot ökad delaktighet utläsas, det ansågs viktigt för främjandet av fysisk aktivitet. Omfattade insatser inom skolverksamheten skulle kunna bidra till ökad hälsa för individer med funktionsnedsättningar och därför minska ojämlikheter i hälsa. Det skulle kunna bidra till att skapa jämlika förutsättningar för att uppnå en god hälsa för hela befolkningen.

Nyckelord: fysisk aktivitet, delaktighet, gymnasiesärskola, funktionsnedsättningar, funktionshinder

Innehåll

1	Bakgrund	1
1.1	Folkhälsomål	2
1.2	Definitioner.....	3
1.2.1	Funktionsnedsättning	3
1.2.2	Funktionshinder.....	3
1.2.3	Gymnasiesärskola.....	3
1.3	Styrdokument och läroplaner inom skolan	4
1.4	Skolan som hälsofrämjande arena	4
1.5	Fysisk aktivitet och hälsa hos barn och unga med funktionsnedsättningar	5
1.6	Hinder och möjligheter till fysisk aktivitet.....	5
1.7	Teoretiska begrepp	6
1.8	Problemformulering.....	7
2	Syfte och frågeställningar.....	8
3	Metod	8
3.1	Val av metod.....	8
3.2	Urval	8
3.3	Beskrivning av informanterna	9
3.4	Datainsamling	10
3.5	Dataanalys	11
3.6	Validitet och reliabilitet	11
3.7	Forskningsetiska överväganden.....	11
4	Resultat.....	12
4.1	Vad lärarna anser är viktigast med fysisk aktivitet.....	12
4.2	Vad lärarna anser är viktigast med ämnet idrott och hälsa.....	13
4.3	Metoder att främja fysisk aktivitet.....	14
4.3.1	Anpassad fysisk aktivitet.....	14
4.3.2	Leka, motivera och peppa	14
4.3.3	Elevinflytande	15
4.3.4	Kommunikation/dialog.....	16
4.3.5	Förbereder för fritiden och vuxenlivet	17
4.4	Lärarnas upplevda hinder till elevernas fysisk aktivitet	18
4.5	Lärarnas upplevda möjligheter till elevernas fysisk aktivitet.....	19
4.6	Lärarnas uppfattningar om elevernas attityder till fysisk aktivitet	19

4.7	Sammanfattning av resultat	20
5	Diskussion	21
5.1	Resultatdiskussion	21
5.1.1	Lärarnas attityder till fysisk aktivitet	21
5.1.2	Metoder att främja fysisk aktivitet	22
5.1.3	Lärarnas upplevda hinder och möjligheter till fysisk aktivitet.....	23
5.1.4	Lärarnas uppfattningar om elevernas fysiska aktivitet.....	25
5.2	Metoddiskussion.....	25
5.3	Förslag på fortsatt forskning.....	26
6	Slutsats	26
	Referenser.....	

Bilagor:

Bilaga 1: Information och förfrågan om deltagande i: Hur elever med funktionsnedsättningar upplevs förhålla sig till fysisk aktivitet.

Bilaga 2: Informerat samtycke

Bilaga 3: Intervjufrågor – pedagoger

Bilaga 4: Intervjufrågor - idrottslärare

1 Bakgrund

Våren 2003 antog riksdagen ett övergripande nationellt mål för folkhälsoarbetet, ”att skapa *samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.*” (Proposition 2007/08:110, s.21). Alla har rätt till en god hälsa oavsett utbildningsnivå, etnicitet, kön, ålder och funktionsnedsättning (a.a). Rapporter åskådliggör att folkhälsan i Sverige kontinuerligt förbättras vid flera avseenden (Socialstyrelsen, 2011). Ytterligare förbättringar kan ske angående ojämlikheter i hälsa. Några samhällsgrupper upplever hälsan som sämre, detta beror på kön, etnicitet, utbildningsnivå, arbetslöshet och funktionsnedsättning (a.a).

Det framkommer i Folkhälsorapporten från 2011 att ohälsa är tio gånger vanligare bland individer med funktionsnedsättningar än den övriga befolkningen (Socialstyrelsen, 2011). Personer med funktionsnedsättningar har sämre socioekonomiska förhållanden, är mer fysiskt inaktiva samt att fler är överviktiga än den övriga befolkningen i Sverige (Arnhof, 2008). Ytterligare en orsak till det höga ohälsotalet är att individer med funktionsnedsättningar upplever större otrygghet och mindre stöd från omgivningen, vilket båda är betydande faktorer för att uppleva en god hälsa (a.a).

Nationella folkhälsoenkäten är ett självskattningsformulär som slumpvis skickas ut till svenskar i åldern 16-84 år (Boström, 2008). Uppgifterna visade att det fanns ungefär 1,5 miljoner individer i åldern 16-84 år som hade någon slags funktionsnedsättning 2005-2007. Samma år fanns ungefär en miljon funktionsnedsatta i åldersgruppen 16-64 år. Det är ett genomsnitt på ungefär 23 procent av den vuxna befolkningen (a.a). Av naturliga orsaker faller ett antal funktionsnedsatta bort i undersökningen då deras funktionshinder hindrar dem från att delta (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Andelen funktionsnedsatta i Sverige tros vara högre än vad den nationella folkhälsoenkäten anger (a.a).

Propositionen (2007/2008:110) anger att barn och unga prioriteras inom folkhälsoarbetet. Fokus för de hälsofrämjande insatserna ska bland annat vara att öka den fysiska aktiviteten bland barn och unga. Funktionsnedsatta barn och ungdomar inkluderas i de hälsofrämjande insatserna samt har rätt att ta del av hälsoinformationen (a.a). Regeringen påtalar genom ett uppdrag till Statens folkhälsoinstitut, Ett friskare Sverige, att barn och unga med funktionsnedsättningar är en prioriterad målgrupp (Socialdepartementet, 2011). Den främsta arenan för att nå unga med funktionsnedsättningar är inom skolverksamheten och på fritiden

(Proposition, 2007/2008:110). Skolan når nästan alla barn och unga med funktionsnedsättningar och kan därför påverka elevernas fysiska aktivitet (a.a).

1.1 Folkhälsomål

Det övergripande målet för folkhälsa är att skapa samhällsliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen (Proposition, 2007/08:110). Detta gäller även för individer med funktionshinder och funktionsnedsättningar (a.a). Propositionen (1999/2000:79) redogör att samhället inte är jämlikt och tillgängligt för alla. Personer med funktionsnedsättningar och funktionshinder behandlas annorlunda än övriga befolkningen trots att alla har samma rättigheter och skyldigheter. Det svenska folkhälsoarbetet uppnår således inte de övergripande folkhälsomålen (a.a). De målområden som är centrala i uppsatsarbetet är målområde 1, delaktighet och inflytande i samhället samt målområde 9, fysisk aktivitet.

Alla människor har rätt till jämlika förutsättningar för delaktighet i samhället oavsett etnicitet, kön, funktionshinder, ålder och sexuell läggning (Sandén et al., 2005). Individens delaktighet och inflytande påverkas av en rad faktorer, exempelvis förfogandet till arbete och sysselsättning, utbildning, kultur, föreningsliv, sociala kontakter och information, ekonomisk standard och inflytande i samhället (Liljeberg, 2005). Maktlöshet och utanförskap uppstår om grupper eller individer upplever att de inte kan påverka sina livsvillkor eller utvecklingen av samhället, detta kan leda till försämrad hälsa (Sandén et al., 2005). Medborgarnas delaktighet och inflytande skiljer sig mellan olika samhällsgrupper. De grupper i samhället som visats ha sämst hälsa har också minst delaktighet och inflytande (Liljeberg, 2005).

Syftet med målområde 9 är att öka den fysiska aktiviteten överlag; i skolan, i anslutning till arbetet samt på fritiden (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2006). Fysisk aktivitet innebär all typ av rörelse som ökar energiomsättningen. Exempelvis trädgårdsarbete, friluftsliv, idrott och lek. Rekommendationerna för fysisk aktivitet är 30 minuter dagligen med måttlig intensitet alternativt minst tre gånger i veckan med hög intensitet. För barn och unga rekommenderas 60 minuter fysisk aktivitet dagligen. Uppnås inte rekommendationerna för fysisk aktivitet klassificeras det som fysisk inaktivitet. Det ökar risken för folkhälsosjukdomar, bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes, olika cancerformer, benskörhet, högt blodtryck och högt kolesterolvärde. Fysisk aktivitet ger hälsovinster så som ökad kondition, styrka, koordination, balans samt motverkar psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet främjar även

självkänslan och kroppsuppfattningen (a.a). Den byggda miljön påverkar hur och i vilken utsträckning vi rör oss (Statens folkhälsoinstitut, 2011). De flesta miljöer i samhället är byggda för personer utan funktionshinder vilket försvårar den fysiska aktiviteten för personer med funktionshinder (a.a).

Tillgänglighet i samhället är en viktig del inom målområdet, som funktionshindrad eller funktionsnedsatt finns begränsade möjligheter att i dagsläget röra sig fritt och göra det man vill (Sandén et al., 2005). Att utforma samhället för att bidra till ökat inflytande och delaktighet kan leda till ökad hälsa för individer med funktionshinder och funktionsnedsättningar (a.a).

1.2 Definitioner

1.2.1 Funktionsnedsättning

Innebär fysisk, psykisk eller intellektuell nedsättning av funktionsförmågan (Socialstyrelsen, 2006). En funktionsnedsättning kan vara medfödd eller som följd av en skada eller sjukdom. Det finns olika typer av funktionsnedsättningar, en del är bestående och en del är övergående (a.a). Exempel på funktionsnedsättningar: rörelsenedsättning, hörsel- och synnedsättning, läs- och skrivsvårigheter eller allergier/astma (Vårdguiden, 2010).

1.2.2 Funktionshinder

Definieras som den begränsning som funktionsnedsättningen innebär för personen, i relation till omgivningen (Socialstyrelsen, 2006). Begränsningen kan variera beroende på typ och grad av funktionsnedsättning. Exempel på begränsningar kan vara svårigheter att klara sig själv i det dagliga livet samt bristfällig delaktighet i arbetslivet, sociala relationer, fritidsaktiviteter etcetera. Detta beror i stor utsträckning på bristande tillgänglighet (a.a).

1.2.3 Gymnasiesärskola

Gymnasiesärskolan är till för de elever som inte har förutsättningar att gå i gymnasieskolan på grund av funktionshinder eller funktionsnedsättningar som utvecklingsstörning, autism eller begåvningsmässig funktionsnedsättning på grund av hjärnskada (SKOLFS, 2001:25; SKOLFS, 2001:26). Utbildningen är fyra år och fokus är att förbereda eleven inför vuxenlivet. Eleverna är uppdelade efter funktionsförmåga i två olika program, verksamhets- och yrkesträningsprogrammet (a.a). Gymnasiesärskolan ska utifrån varje enskild elevs förutsättningar utveckla elevernas kunskaper som en förberedelse för ett meningsfullt vuxenliv i såväl arbete, boende och fritid (Utbildningsdepartementet, 1994).

Gymnasiesärskolan ska främja fysisk aktivitet både inom skolverksamheten och utanför skolan samt vidare i vuxenlivet (SKOLFS, 2001:25; SKOLFS, 2001:26).

1.3 Styrdokument och läroplaner inom skolan

Ämnet idrott och hälsa inom gymnasiesärskolan ska vara anpassat och tillgängligt för alla elever, de ska kunna delta efter deras egna förutsättningar (SKOLFS, 2001:25; SKOLFS, 2001:26). Ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna ska utveckla god kroppsuppfattning, motorik, kondition och styrka. Ämnet ska även syfta till att ge kunskap om livsstilens betydelse för hälsan, hur olika faktorer som hygien, kost, fysisk aktivitet, ergonomi, doping och narkotika påverkar hälsan. Stor vikt i undervisningen läggs på att utveckla god samarbetsförmåga samt förståelse för andra människor. Ämnet idrott och hälsa avser att ge eleven goda förutsättningar att fortsätta vara fysisk aktiv på fritiden både genom idrott och genom friluftsliv. Fysisk aktivitet bidrar till ökad livskvalité och skapar en positiv självbild hos eleverna (a.a). I en svensk undersökning har idrottslärare fått ange vad de anser är de viktigaste lärdomarna inom ämnet idrott och hälsa (Eriksson et al., 2003). Lärarna angav: att undervisningen ska vara rolig genom fysisk aktivitet, att eleverna ska lära sig om hälsa, få en bättre fysik, få en positiv syn på sin kropp samt få bättre självförtroende (a.a).

1.4 Skolan som hälsofrämjande arena

Skolan är en viktig arena inom folkhälsoarbete eftersom den under en lång tid präglar en stor del av barn och ungas liv (Proposition 2007/2008:110). Skolan är en arena som når många ungdomar och kan på så sätt påverka elevernas fysiska aktivitet genom hälsofrämjande insatser (a.a). Styrdokumentet anger betydelsen av att ge eleverna förutsättningar för fysisk aktivitet som kan utvecklas för hela livet både inom skolan och på fritiden (SKOLFS, 2001:25; SKOLFS, 2001:26). Att främja fysisk aktivitet i tidig ålder kan motverka folkhälsosjukdomar samt övervikt och fetma (Biddle, Cavill & Sallis, 2001). Löwing, André och Villard (2012) menar att skolan har en enastående möjlighet att ge barn och unga med funktionsnedsättningar chansen att prova på och hitta former av fysisk aktivitet som de kan delta i. Detta bidrar till ökad livskvalité, social interaktion och glädje (a.a).

Enligt Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU, 2007) har utveckling av ämnet idrott och hälsa visats vara effektivt för att främja fysisk aktivitet hos barn och unga. Detta genom att utöka antalet undervisande timmar inom ämnet samt öka utbildningen och utbildningsmaterialet för undervisande lärare. Den totala aktivitetsnivån ökade med 5-25

procent under idrottslektionerna med hjälp av dessa åtgärder. Även skolbaserade interventioner som innefattar flera olika åtgärder visade positiv utveckling på barn och ungdomars fysiska aktivitet både på skoldagen och på fritiden. Tillgång till fysisk aktivitet under skoldagen visade sig ha en betydande effekt på barnens totala aktivitetsnivå. Ökning av den fysiska aktiviteten på fritiden påverkades av att eleverna i skolan hade möjlighet att prova på olika aktiviteter och fick träna på sina färdigheter. Att eleverna hade engagerade föräldrar påverkade också till stor del på elevernas fysiska aktivitet (a.a).

1.5 Fysisk aktivitet och hälsa hos barn och unga med funktionsnedsättningar

Hälsa hos barn och ungdomar med funktionsnedsättningar är ett outforskat område (Lloyd, Temple & Foley, 2012). Små eller lokala studier är gjorda, de kan inte påvisa hur hälsoläget överlag för ungdomar med funktionsnedsättningar ser ut. Eftersom de enbart visar hälsoläget lokalt eller i en mindre utsträckning. De flesta studier angående fysisk aktivitet och funktionsnedsättningar inbegriper vuxna individer på stödboenden (a.a). Övervikt, undervikt, osunda kostvanor och fysisk inaktivitet anges som ett stort problem bland barn och unga med funktionsnedsättningar (George, Shacter & Johnson, 2011; Lin et al., 2009; Robertsson et al., 2000; Emerson, 2005). Beroende på i vilken utsträckning individerna var funktionsnedsatta varierade problematiken (Robertson et al., 2000; Emerson, 2005). Individerna med störst funktionsnedsättning tenderade till att vara underviktiga medan individerna med måttlig eller lätt funktionsnedsättning tenderade att vara överviktiga. Gemensamt för dessa grupper var att de hade dåliga kostvanor och brist på fysisk aktivitet. Författarna angav att ökad fysisk aktivitet var det mest effektiva sättet att öka hälsan hos individer med utvecklingsstörning (a.a). Om det endast var funktionsnedsättningen som påverkade den upplevda hälsan är oklart (Boström, 2008). Det var dubbelt så vanligt med fysisk inaktivitet bland individer med funktionsnedsättningar jämfört med den övriga befolkningen (Rimmer et al., 2004; Boström, 2008).

1.6 Hinder och möjligheter till fysisk aktivitet

Utformningen av allmänna platser som idrottsanläggningar och skolor är inte anpassade för individer med funktionsnedsättningar (Sayers-Menear & Shapiro, 2004). Vilket utgör ett hinder för att vara fysisk aktiv (a.a). Andra hinder för fysisk aktivitet som också uppmärksammas är oklara politiska riktlinjer, ekonomi, brist på resurspersoner samt avsaknaden av alternativ till fysisk aktivitet för funktionshindrade (Sayers-Menear & Shapiro, 2004; Robertsson et al., 2000). Ytterligare hinder uppges vara bristande energi, transport till

träningslokalen och bristande kännedom om närområdets träningslokaler (Rimmer, Rubin & Braddock, 2000).

Stödjande miljöer är viktigt för att öka den fysiska aktiviteten hos individer med funktionsnedsättningar, exempel på stödjande miljöer är närområde, hem, skola, fritidsverksamhet och arbete (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Stödjande miljöer innefattar personer eller hjälpmedel som förbättrar funktionsförmågan och minskar funktionsnedsättningen (a.a). En viktig resurs för att möjliggöra fysisk aktivitet är att stödjande personer finns i omgivningen och att de har positiva attityder (Vissers et al., 2008; Fänge, Iwarsson, & Persson, 2002). Den fysiska miljöns utformning är också viktig för att möjliggöra fysisk aktivitet. Om individen känner sig trygg i området och vet att området är lättillgängligt tenderar denne att vara mer fysiskt aktiv (Spivock, Gauvin, Riva & Brodeur, 2008).

Barn och unga med funktionsnedsättningar behöver mer stöd än övriga befolkningen för att bli mer fysiskt aktiva (Liljeberg, 2005; Emerson, 2005). Det kan handla om socialt eller emotionellt stöd för att våga vara fysiskt aktiv eller kunna ta sig till lokalen (a.a). Individer med intellektuell funktionsnedsättning behöver särskilt stöd, exempelvis arrangerade aktiviteter och utrustning för att kunna delta (Frey, Buchanan & Rosser Sandt, 2005). En möjlig orsak till det ökade behovet av stöd kan vara att dessa individer någon gång fått en varning om att vara försiktig med att vara fysisk aktiv, att man kan överanstränga sig om man tränar för mycket. Det kan bidra till att individerna inte vågar vara fysiskt aktiva utan stöd från andra personer (Frey, Buchnan & Rosser Sandt, 2005; Liljeberg, 2005).

1.7 Teoretiska begrepp

Begreppet delaktighet är ett komplext begrepp med olika definitioner beroende på kontext. Socialstyrelsen (2003) definierar delaktighet som engagemang i en livssituation. Specialpedagogiska skolmyndigheten [SPSM] (2012) beskriver delaktighet som *"delaktighet förstås i den aktivitet där eleven befinner sig"* (s. 16). Inom skolsituationen finns tre olika delaktighetskulturer, dessa är: undervisnings-, kamrat- och omsorgskulturen. Både lärare, assistenter och elever måste dagligen förhålla sig till dessa olika kulturer. Förhållningssättet sker ofta naturligt. SPSM (2012) beskriver att delaktighet är kontextuellt, i vissa sammanhang eller aktiviteter klarar eleverna sig själva. I andra sammanhang behöver eleverna hjälp och stöd. Delaktigheten varierar under dagen beroende på vilken kultur eleven befinner sig i.

SPSM (2012) anger delaktighetsaspekter som är till för att underlätta tankegångarna för att förstå elevernas delaktighet. Dessa är:

- Tillhörighet: Innebär att tillhöra en klass eller upplevelsen av tillhörighet.
- Tillgänglighet: Att ha tillgång till aktivitetens fysiska, sociala och symboliska sammanhang.
- Samhandling: Att göra något samtidigt som de andra eleverna. Exempelvis ha idrott tillsammans med de andra eleverna.
- Erkännande: Att eleven är accepterad i olika sammanhang.
- Engagemang: Är egenupplevd aspekt av delaktighet, om eleven har motivation till att utföra en aktivitet. Motivationen kan komma från lärarens engagemang.
- Autonomi: Innebär att eleven ska ha möjlighet att bestämma själv.

Begreppet delaktighet används i uppsatsen för att skapa en uppfattning om hur delaktiga eleverna upplevs vara inom fysisk aktivitet och hur skolan arbetar för att främja fysisk aktivitet med hjälp av delaktighet.

1.8 Problemformulering

Studier åskådliggör att individer med funktionsnedsättningar är mindre fysisk aktiva än den övriga befolkningen (Rimmer et al., 2004; Boström, 2008). Den fysiska inaktiviteten leder till en rad folkhälsosjukdomar som kan motverkas med hjälp av fysisk aktivitet (Schäfer-Elinder & Faskunger, 2006). Av den anledningen är det av stor vikt att skolan redan i tidigt stadium främjar fysisk aktivitet för elever med funktionsnedsättningar. Hur skolan arbetar med att främja fysisk aktivitet och hur det påverkar elevernas fysiska aktivitet på fritiden är ett utforskat område.

Denna undersökning kommer att belysa hur lärare upplever att eleverna upplevs förhålla sig till fysisk aktivitet. Samt hur skolan arbetar för att främja fysisk aktivitet för elever med funktionsnedsättningar. Resultatet av studien kan möjligtvis belysa potentiella åtgärder inom folkhälsoområdet.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka hur lärare upplever att elever på gymnasiesärskolan förhåller sig till fysisk aktivitet både inom skolverksamheten och på fritiden. Samt hur gymnasiesärskolan arbetar för att främja fysisk aktivitet för elever med funktionsnedsättningar.

- Hur förmedlar skolan vikten av att vara fysiskt aktiv till eleverna?
- Vilka metoder använder skolan för att främja fysisk aktivitet?
- Hur upplevs eleverna förhålla sig till fysisk aktivitet? Positivt eller negativt?
- På vilket sätt är eleverna fysiskt aktiva på fritiden?

3 Metod

3.1 Val av metod

Kvalitativa intervjuer valdes som metod för att ta del av lärare och pedagogers uppfattningar om hur lärarna upplever att eleverna förhåller sig till fysisk aktivitet och hur skolan arbetar för att främja fysisk aktivitet. Intervjuerna var semistrukturerade vilket innebär att författaren har en intervjuguide med frågeställningar uppdelade i teman (Kvale, 2007). Frågorna kan antingen ställas i samma ordningsföljd eller i olika ordningsföljd till informanterna. Beroende på hur informanterna svarar ställs intervjufrågor och följdfrågor i olika ordningsföljd. Enligt Kvale (2007) är en semistrukturerad intervju den lämpligaste metoden när syftet handlar om att få en uppfattning om individers föreställningar. Kvalitativ metod kändes lämplig vid denna typ av undersökning då det är en uppfattning av något som skulle undersökas. En kvantitativ metod hade gett mindre djup i svaren och på så sätt hade en uppfattning inte kunnat utläsas (a.a). Den valda insamlingsmetoden minskar risken för missförstånd eftersom det sker en dialog mellan informanten och författaren (Rosenqvist & Andréén, 2006). Författaren har möjlighet att omformulera frågorna så att informanten förstår (a.a).

3.2 Urval

Avsikten var från början att intervjua elever om deras upplevelser och attityder till fysisk aktivitet samt undersöka om de ansåg att skolan hade någon betydelse för deras fysiska aktivitet. På grund av etiska dilemman som uppstod valde författaren tillsammans med handledare att intervjua lärare och se på undersökningsfrågan ur ett lärarperspektiv.

Som urvalsmetod användes ett snöbollsurval som är en form av bekvämlighetsurval (Padgett, 2012). Snöbollsurval innebär att författaren kontaktar individer som kan ses relevanta för studiens syfte. De valda kan föreslå andra möjliga informanter. Denna urvalsmetod anses som lämplig när det är svårt att få kontakt med informanter direkt (a.a). Några rektorer, enhetschefer och specialpedagoger på olika gymnasiesärskolor kontaktades via mail för att informeras om studiens syfte och förfrågan om deltagande i studien. Den skola som först visade intresse ingår i studien. På grund av tidsmässiga, ekonomiska och praktiska skäl är urvalet avgränsat till endast en gymnasiesärskola.

Informanterna i studien bestod av fem personer med olika befattningar på gymnasiesärskolan. Detta för att få en variation i materialet och för att få olika infallsvinklar gällande det hälsofrämjande arbetet på skolan.

3.3 Beskrivning av informanterna

Informant 1: Man, 33 år som arbetar som idrottslärare på både nationella program och gymnasiesärskolan. Har arbetat på skolan i sju år varav två av åren som lärare på gymnasiesärskolan. Har universitetsutbildning till idrotts och geografilärare på gymnasienivå, även intern utbildning om autism och ADHD.

Informant 2: Kvinna, 36 år som arbetar som verksamhetsassistent och har arbetat på gymnasiesärskolan i ungefär ett år. Informanten hade praktik på den aktuella gymnasiesärskolan på gymnasiet och har sedan arbetat inom äldreården. Har undersköterskeutbildning.

Informant 3: Kvinna 54 år arbetar som specialpedagog sedan 14 år. Innan hon började på gymnasiesärskolan arbetade hon som förskolelärare. Har förskolläraryt utbildning samt specialpedagogutbildning, 120 hp.

Informant 4: Man 40 år, arbetar som verksamhetsassistent sedan åtta år, vikarierar tidvis som idrottslärare på gymnasiesärskolan. Har idrottsinstruktörsutbildning samt har arbetat som idrottslärare på grundskola, undervisat både nationella program och grundskola. Har en bakgrund som elitidrottare.

Informant 5: Man 38 år, arbetar som verksamhetsassistent sedan tre år. Har arbetat som kock, inom industri samt som personlig assistent. Har en kockutbildning och en guideutbildning.

3.4 Datainsamling

Innan utförda intervjuer gjordes en pilotstudie på en assistent med stor erfarenhet inom ämnet. Detta för att kontrollera intervjuguidens användbarhet samt prova den tekniska utrustningen. Pilotstudien upplevdes som värdefull av författaren eftersom intervjuguiden kunde revideras efter pilotstudien. Pilotstudien ingår inte i uppsatsen.

Genom att gå in på skolans hemsida hittades kontaktinformation till en specialpedagog på gymnasiesärskolan. Specialpedagogen kontaktades via mail för att informeras om studiens syfte och förfrågan om deltagande i studien (se bilaga 1). Specialpedagogen kontaktade författaren via telefon och godkände deltagande i studien. Hon var intresserad av att själv delta i studien och föreslog att vidarebefordra förfrågan till personalen om deltagande. Kriteriet som angavs till specialpedagogen var att informanterna skulle ha stor spridning rörande befattning inom skolverksamheten och att de skulle ha en inblick i elevernas skolsituation. Specialpedagogen återkom med information om att ett flertal i personalen ville delta i studien och föreslog att ett datum skulle bestämmas och därefter fick informanterna anmäla sig om de hade möjlighet att delta det datumet. Specialpedagogen förklarade att beroende på vilken sysselsättning eleverna har på intervjudagen kommer informanterna ha olika möjligheter att delta. Vissa elever hade verksamhetsassistent och var på praktik någon dag i veckan tillsammans med assistenten. Därför var verksamhetsassistenterna inte tillgängliga alla dagar.

Innan utförda intervjuer blev informanterna påmindas om syftet med studien och fick tillfälle att ställa frågor. Därefter fick informanterna underteckna ett samtyckesformulär där det framgick att intervjun var frivillig och kunde avbrytas när som helst samt att alla uppgifter skulle behandlas konfidentiellt (se bilaga 2). Innan intervjun definierade författaren fysisk aktivitet som all aktivitet som ökar energiomsättningen. Detta för att författaren och informanterna skulle tala om samma slags fysisk aktivitet.

Intervjuerna ägde rum på skolan och varade i ungefär 20-40 minuter. En semistrukturerad intervjuguide användes som underlag i intervjuerna (se bilaga 3 & 4). Samtliga intervjuer bandades samt kompletterades med anteckningar under intervjuns gång. Detta för att författaren skulle kunna fokusera på informanten och intervjun istället för att föra anteckningar samt för att underlätta för transkriberings- och analysarbetet (Kvale, 2007).

3.5 Dataanalys

Efter genomförda intervjuer avlyssnades banden och transkriberades ordagrant av författaren kort efter intervjutillfället. Endast namn, Ortsnamn och information som kunde härledas till informanterna togs bort. Transkriberingen lästes igenom ett flertal gånger för att få en upplevelse av helhet, därefter togs meningsbärande enheter som var relevanta för studiens syfte ut (Graneheim & Lundman, 2004). Det viktigaste i meningsenheterna kondenserades, sammanfattades, därefter skedde en kodning av kondenseringarna. Kodningarna ledde till underkategorier som bildade kategorier eller huvudteman. Analysmetoden har inspirerats av kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ innehållsanalys har fokus på tolkning av olika texter, denna tolkning kan ske på olika nivåer och är därmed en metod med många forskningsområden (a.a).

3.6 Validitet och reliabilitet

Validitet innebär att författaren undersöker det som avser att undersökas (Olsson & Sörensen, 2007; Kvale, 2007). I studien har författaren ständigt återkopplat till studiens syfte, både i analysarbetet samt vid utformandet av intervjuguide. Detta medför att studiens validitet kan ses som hög. Metoden i studien är noggrant beskriven för att samma tillvägagångssätt ska kunna appliceras vid ett annat tillfälle. Reliabilitet innebär att samma studie ska kunna utföras på samma sätt igen och få liknande resultat (a.a). Författaren anser att reliabiliteten är hög då metoden är noggrant beskriven och kan utföras på samma sätt igen. Dock kan reliabiliteten minska då resultatet kan skilja sig åt om intervjuerna hade gjorts vid ett annat tillfälle. Eftersom informanternas erfarenheter och uppfattningar kan skilja sig åt mellan olika individer, skolor och kommuner kan reliabiliteten minska. Majoriteten av informanterna i denna studie hade lång erfarenhet inom yrket och på så sätt kan reliabiliteten stärkas. Författaren har i åtanke att antalet informanter är litet och kan därför påverka trovärdigheten. För att generalisera studiens resultat krävs hög validitet och reliabilitet. Generaliserbarhet innebär att undersökningens resultat kan appliceras på fler än de som studerats (a.a). Kriterierna för validitet och reliabilitet är uppfyllda och därför anser författaren att studien är generaliserbar.

3.7 Forskningsetiska överväganden

Utformandet av studien har tagit hänsyn till forskningsetiska ställningstaganden, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Informationskravet innebär att informanterna ska informeras om

studiens syfte. Samtyckeskravet innebär att informanterna har rätt att bestämma över sin medverkan och att de när som helst, utan att ange orsak har rätt att avbryta sin medverkan utan att behöva ange skäl. Konfidentialitetskravet innebär att informanterna ska vara anonyma i studien samt enligt nyttjandekravet att de uppgifter som samlas in endast kommer att användas i studien till studiens syfte (a.a). Detta efterföljs genom att informanterna informerades skriftligt innan och muntligt vid intervjutillfället (se bilaga 1 & 2) om undersökningens syfte, att studien handlar om hur skolan arbetar för att främja fysisk aktivitet samt hur eleverna på gymnasiesärskolan upplevs förhålla sig till fysisk aktivitet. Informanterna informerades om att deras medverkan var frivillig och att de hade rätt att avbryta sin medverkan när som helst utan att ange orsak. Samt att deras uppgifter var konfidentiella, att deras identiteter kommer att vara numrerade för att de som läser uppsatsen inte skulle kunna identifiera dem. De informerades även om att den information som samlades in enbart skulle användas i uppsatsen för studiens syfte samt att materialet skulle förstöras efter användning.

4 Resultat

4.1 Vad lärarna anser är viktigast med fysisk aktivitet

Samtliga informanter uppger att det viktigaste med fysisk aktivitet är att det ska vara roligt och att eleverna ska känna rörelseglädje gällande fysisk aktivitet. Detta för att eleverna ska vilja delta och kanske skapa en nyfikenhet för fysisk aktivitet även utanför skolan. Några informanter uppger att kroppsuppfattningen är viktig, att eleverna ska lära sig hur kroppen fungerar både motoriskt och mentalt. Eleverna ska få både praktiska och teoretiska färdigheter gällande fysisk aktivitet som de kan ha med sig livet ut. Informanterna nämner att det är av stor vikt att eleverna ska ha kunskap om vilka effekter olika levnadssätt har, att det är viktigt att vara fysiskt aktiv och varför det är viktigt att röra på sig. Att röra på sig varje dag är något som några informanter uppger är av stor vikt att lära ut till eleverna. Ett ord som upprepas av samtliga informanter är förståelse, att det är viktigt att eleverna förstår sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa.

Att eleverna ska få kunskaper att kunna göra ett aktivt val. Det är inte viktigast att lära sig om styrketräning eller att bli bäst på någon idrott. Du ska ha förståelse för hur du agerar, hur du gör i din vardag, vilka effekter det får på din hälsa. Sen hur dem väljer att

göra är upp till var och en eftersom de är vuxna människor. Hur olika levnadssätt påverkar min hälsa, det tycker jag är det absolut viktigaste. (Informant 1)

Samtliga informanter har positiva attityder till fysisk aktivitet och majoriteten är fysiskt aktiva på fritiden. De vill förmedla ett hälsobudskap till eleverna genom att visa att de själva är fysiskt aktiva och välmående.

4.2 Vad lärarna anser är viktigast med ämnet idrott och hälsa

Idrott och hälsa har en kursplan att följa, den inbegriper undervisning om livsstilens betydelse för hälsan samt hur olika faktorer som hygien, kost, fysisk aktivitet, doping och narkotika påverkar hälsan. Undervisningen för yrkesträningsprogrammet är uppdelad mellan teori och praktik, ungefär 70 procent är praktik och 30 procent är teori. En dag i veckan har yrkesträningsprogrammet teori om 30 minuter och praktisk idrott två gånger á 45 minuter i veckan.

Oberoende av vilket program informanterna arbetar inom uppger de att det viktigaste med ämnet idrott och hälsa är att eleverna har roligt. Detta för att eleverna ska vara engagerade och vilja delta.

Det måste vara roligt, annars vill dem inte vara med. Man kan ju inte tvinga någon att delta. (Informant 3)

Utöver att eleverna ska ha roligt ligger fokus på att eleverna ska lära för livet, att eleverna ska kunna applicera kunskaperna senare i vuxenlivet. Andra viktiga delar inom idrott och hälsa uppges vara att eleverna ska lära sig samarbeta med andra, lära sig grunderna om idrott och fysisk aktivitet samt lära känna sin egen kropp.

Beroende på vilket program informanterna arbetar inom uppges olika målsättningar med ämnet. Inom verksamhetsträningsprogrammet upplevs elevernas funktionshinder vara så stora att rörelse är det viktigaste i undervisningen. Fokus läggs på att eleverna ska vara fysiskt aktiva och kunna genomföra olika rörelser med framgång samtidigt som de har roligt. Även att försöka få eleverna att samarbeta i den mån de kan.

I yrkesträningsklassen uppges det viktigaste vara att uppnå personliga färdigheter och ge eleverna redskap inför framtiden och vuxenlivet. Få förståelse för hur man tränar kondition och styrka, varför man tränar olika delar av kroppen samt hur olika levnadsvanor påverkar hälsan.

Ja det är ju att de ska vara medvetna om hur viktigt det är att röra på sig. De behöver inte bli elitidrottare men att de får förståelse för hur viktigt fysisk aktivitet är för hälsan och väl måendet. (Informant 2)

Något som upprepas av informanterna, inom verksamhetsträning och yrkesträning, är vikten av att lära sig om hygien. Informanterna uppger att många elever har svårt att förstå vikten av att tvätta sig både i anslutning till fysisk aktivitet och i det dagliga livet.

4.3 Metoder att främja fysisk aktivitet

4.3.1 Anpassad fysisk aktivitet

För att främja fysisk aktivitet inom skolan är anpassning av den fysiska aktiviteten viktig. Informanterna anger att de anpassar den fysiska aktiviteten på olika sätt så att alla elever ska kunna delta efter egen förmåga och egna förutsättningar. De olika anpassningarna sker både inom skolidrotten men även inom den övriga skolverksamheten. Det sker ett samarbete mellan informanterna under hela skoldagen. Idrottsläraren planerar och undervisar på idrottslektionerna, som stöd till idrottsläraren finns verksamhetsassistenter som medverkar på idrottslektionerna. Grundtanken är att gymnasiesärskolan kan göra precis samma saker som de nationella programmen på idrottslektionerna. Enda skillnaden är att sporterna och lekarna anpassas till enklare versioner så att alla kan delta. Exempelvis genom att modifiera spelplanen till mindre/större, sänka basketkorgar så att alla har chans att träffa korgen, använda lättare bollar eller ballonger vid bollspel för att alla ska ha en möjlighet att fånga eller kasta bollen.

Om man ska spela ett bollspel som till exempel basket, då har vissa sådana problem att de inte kan kasta bollen högre än en meter. Då har jag satt korgarna lägre, i ribbstolar, för att alla ska ha en riktig chans att få bollen i korgen. Annars blir det tråkigt för dem som vet att de inte kan kasta bollen i korgen. (Informant 1)

4.3.2 Leka, motivera och peppa

Assistenterna är av stor betydelse för att kunna genomföra fysisk aktivitet både inom skolidrott och den övriga verksamheten. Assistenterna känner eleverna väl och är som en kompis, fast på ett professionellt plan. Deras uppgift är att hjälpa eleverna genom hela skoldagen. En metod för att öka delaktigheten gällande skolidrott är att assistenterna deltar. Eleverna upplevs som vinnarskallar, de tävlar om allting, vill alltid vara först och blir förbannade om de förlorar. Assistenterna brukar dra nytta av det genom tävlingar. Bland annat

tävla om vem som hinner först till andra sidan salen eller vem som hinner till omklädningsrummet först. Assistenterna måste vara påhittiga och smarta för att lyckas ”lura” eleverna genom att ge dem olika sporrar.

Både assistenterna och idrottsläraren talar mycket om att motivera, pusha, ge beröm, förtydliga och förklara för att få eleverna att vara mer delaktiga.

Det finns några elever som har svårare att delta än andra. Då brukar jag pusha lite extra, exempelvis hålla eleven i handen och springa med honom. (Informant 5)

Informanterna förklarar betydelsen av att motivera och ge beröm till eleverna. Informanterna upplever att eleverna kan ge lite extra och upplevs som motiverade om de känner sig duktiga och får höra att de gjort något bra.

För att öka den fysiska aktivitetsnivån inom skolidrotten används lek. Samtliga informanter menar att om det är lek kan alla delta efter sin egen förmåga och en lek gör undervisningen rolig.

4.3.3 Elevinflytande

Gymnasiesärskolan har en lokal flexibel utbildningsplan där det finns utrymme för fler utflykter än i de nationella programmen. Elevinflytande anges som en viktig del i arbetet på gymnasiesärskolan. Vid utflykter eller friluftsdagar används det som metod att främja fysisk aktivitet. Samtliga informanter berättar att eleverna får önska vilka aktiviteter de vill utföra och att de gör sitt yttersta för att elevernas vilja ska bli verklighet.

De får ju styra, det är ju elevinflytande. Deras ord betyder jättemycket för mig. Varför kan inte dem få bestämma över en utflykt? Elevinflytandet är för mig oerhört viktigt. För då tycker dem om det också, när de själva får vara med och påverka. (Informant 3)

Samtliga informanter anser att det är viktigt att eleverna ska få bestämma. Då ökar sannolikheten att de vill delta i aktiviteter och utflykter. Vid frågan om eleverna brukar vara eniga om vilka aktiviteter som ska göras är svaret ja eller oftast. Informanterna anger att eleverna känner varandra så pass väl att de vet sina och varandras begränsningar. De önskar inga aktiviteter som inte alla kan delta i. Om det finns någon elev som inte vill delta i aktiviteten utförs utflykten en dag som den eleven har praktik. Detta för att ingen ska tvingas delta i något dem inte vill. Eleverna har praktik ett antal dagar i veckan beroende på vilket år

de går. Vid utflykter eller friluftsdagar ansöker eleverna om ledighet från praktiken för att kunna delta, vill eleverna inte delta så ansöker de inte om ledighet från praktiken.

Idrottsläraren tillsammans med assistenterna arbetar med att se till varje individs intressen. Eleverna på gymnasiesärskolan ger tidigt uttryck för om de tycker att idrottsundervisningen är tillfredställande eller inte. På så sätt kan aktiviteterna anpassas efter vad eleverna föredrar. Det tror informanterna motiverar eleverna till att vara fysiskt aktiva. Informanterna väljer bort aktiviteter som de vet att eleverna uttrycker som tråkiga. Detta för att ständigt hålla motivationen till fysisk aktivitet uppe. Informanterna anger att de i dagsläget vet vilka aktiviteter som fungerar för eleverna och inte, vad de tycker om och vad de inte tycker om. De håller sig inom de ramarna.

4.3.4 Kommunikation/dialog

Samtliga informanter uppger att kommunikation och dialog är viktigt för att medvetandegöra eleverna om effekterna av fysisk aktivitet, vad som händer i kroppen när man är fysiskt aktiv och att det är viktigt att vara fysiskt aktiv för att hålla sig frisk. Lärare och pedagoger inom gymnasiesärskolan har en ständig dialog med eleverna om hälsa. Kost och fysisk aktivitet genomsyrar hela verksamheten. Idrottsläraren som har en teorilektion i veckan med eleverna brukar konkret förklara för eleverna vad syftet med lektionen är:

Jag är noga med att säga åt eleverna att det är min uppgift är att de ska lära sig hur de olika aktiviteterna och levnadssätten påverkar kroppen. Allt vi gör, allt vi pratar om, är för att NI ska lära er. Det säger jag åt dem. (Informant 1)

Indirekt försöker informanterna påverka eleverna till ökad fysisk aktivitet genom att uppmuntra eleverna till att umgås med varandra på fritiden och hitta på aktiviteter tillsammans. Informanterna uppmuntrar även eleverna att ta alternativa färdvägar till skolan och praktiken, exempelvis cykel eller promenad. Informanterna har en kompisliknande relation till eleverna och har tävlingar med eleverna inom både skolverksamheten och utanför skolan. Exempel på tävlingar är stegräknartävlingar där eleverna och lärarna tävlar om vem som går flest steg per dag. Både lärarna och eleverna använder träningsappar till mobiltelefonerna där de kan se varandras resultat om hur mycket de har rört på sig. Det är ett sätt att stärka relationen mellan informanterna och eleverna samt att eleverna indirekt påverkas till att vara mer fysiskt aktiva.

Informanterna försöker ha en positiv bild till hälsa och fysisk aktivitet både inom skolan och på fritiden. De brukar prata med eleverna om deras egna fysiska aktivitet på fritiden. Detta med förhoppningen att det ska inspirera och motivera eleverna att vara mer fysiskt aktiva. Detta för att eleverna ser att lärarna mår bra av fysisk aktivitet och att lärarna tycker att det är roligt. Samtidigt är informanterna ödmjuka och visar att även dem kan glömma att träna eller att de gjort annat istället.

4.3.5 Förbereder för fritiden och vuxenlivet

Samtliga informanter anger betydelsen av ett livslångt lärande och att förbereda eleverna för framtiden. De anser att kunskaperna gällande fysisk aktivitet är något eleverna ska bära med sig livet igenom och ger därför eleverna redskap för att kunna vara fysiskt aktiva på eget bevåg i framtiden. För att kunna vara fysiskt aktiva i framtiden ger informanterna eleverna lokalkännedom. Eleverna får lära sig orientera sig på internet för att hitta idrottsanläggningar, idrottsklubbar och olika friluftaktiviteter.

För de elever som har svårt att förstå genom att söka på internet får dem besöka de olika idrottsanläggningarna för att få se var man exempelvis kan bowla. Då visar jag konkret, här bowlar man. (Informant 3)

Även inom skolidrotten får eleverna prova på olika sporter och friluftsliv. Detta för att skapa ett intresse och en nyfikenhet för fysisk aktivitet. Förhoppningen är att eleverna ska vilja vara fysiskt aktiva även på fritiden och i framtiden. Genom att de får prova olika aktiviteter hoppas informanterna att ett intresse ska väckas bland eleverna så att de själva tar reda på hur man går tillväga för att exempelvis kunna spela innebandy på fritiden. Assistenterna uppmuntrar även eleverna till att ha kontakt med olika handikappsförbund eller verksamheter som anordnar fysiska aktiviteter som innebandy eller fotboll.

Ytterligare en förberedelse för framtiden är att eleverna ska lära sig åka buss kommunalt. Informanterna anger att det är viktigt för dem att eleverna känner sig delaktiga i samhället och med sina egna kapaciteter har möjlighet att vara fysiskt aktiva utanför hemmet. Exempelvis åka buss till staden för att träna på sporthallen eller ta bussen till kompisens på andra sidan staden för att umgås.

4.4 Lärarnas upplevda hinder till elevernas fysisk aktivitet

Samtliga informanter anger bristande tid som det största hindret, att de har för lite tid för fysisk aktivitet i skolan. De upplever att de vill ha fler idrottslektioner, längre idrottslektioner samt mer tid för andra aktiviteter.

Vi skulle ha behövt mer tid, fler idrottslektioner så att man kunde köra samma saker flera gånger. Man måste ju traggla med vissa elever, för att dem ska hinna lära sig. Alla är på så olika nivåer och lär sig olika snabbt. (Informant 5)

Informanterna upplever att eleverna är försiktiga med att prova på nya moment och aktiviteter. De anger att många elever vägrar utföra en ny aktivitet på grund av rädsla för nya saker. Det krävs mycket kreativitet av lärarna för att få eleverna att genomföra nya moment. Av samma anledning finner informanterna det viktigt, att låta eleverna prova på nya aktiviteter för att de ska våga mer och bli mer öppna för nya saker. Att eleverna ska lära sig att det är helt ofarligt att prova något nytt så att de kanske vågar prova på nya saker även i framtiden när de minns att det var helt ofarligt att prova på nya saker inom skolan.

Ett annat hinder som inte upplevs som lika stort är att eleverna inte kommer på idrottslektionerna. För eleverna inom gymnasiesärskolan kan orsakerna variera om varför de inte deltar på idrotten. En orsak kan vara att eleverna har tidigare negativa erfarenheter av en aktivitet eller av idrott överlag. Då är det upp till lärarna att försöka få eleven att komma till undervisningen för att de sedan ska kunna vända elevens negativa attityd till något positivt.

Beroende på vilken funktionsnedsättning eleverna har kan i vissa fall funktionsnedsättningen i sig vara ett hinder. Om eleverna har gåbord eller rullstol försvårar det att vara ute i olika miljöer som exempelvis snö, sand och terräng. Att exempelvis åka skidor, skridskor eller fjällvandra kan vara en stor svårighet för dessa elever. Funktionshindret kan också göra att eleven har mindre kapacitet och inte kan delta i vissa aktiviteter just för att eleven inte orkar delta.

Det kan vara en svårighet med eleverna som har svårt med rörelse, vi säger dem som har rullstol. Just med uteaktiviteter som skridskor är det svårt. Krävs mer personal och mer tid, längre lektioner så man hinner göra någonting. (Informant 4)

Utanför skolan anger informanterna att ett hinder till fysisk aktivitet kan vara elevens familj. Om familjen är fysiskt inaktiv påverkar det eleven. Informanterna anger att vissa elever har

väldigt engagerade och fysiskt aktiva familjer medan andra elever har fysiskt inaktiva familjer. Detta är något som informanterna ser som ett hinder som de inte kan påverka eftersom eleverna är myndiga. Informanterna resonerar varför vissa familjer är fysiskt inaktiva och anger bristande kunskap om fysisk aktivitet som en rimlig orsak. Ytterligare ett hinder till fysisk aktivitet upplevs vara att eleverna har svårt att få kompisar. Vilket resulterar i att de umgås mycket med sina föräldrar eller familjen. Familjekulturen påverkar elevens fysiska aktivitet.

4.5 Lärarnas upplevda möjligheter till elevernas fysisk aktivitet

Samtliga informanter ser möjligheter för elevernas fysiska aktivitet. Det finns några hinder i vägen men i stort finns det bara möjligheter. Informanterna talar med glädje om allt eleverna kan göra trots sina funktionshinder, att de har alla möjligheter att göra vad de vill, att det är fantasin som sätter stopp.

Det finns alla möjligheter, det finns allt! Vi har tillgång till skidor, skidskor. Vi har tillgång till sporthallen där vi kan träna exempelvis brottning. Alla möjligheter!
(Informant 4)

Informanterna talar om bostadsorten med alla möjligheter för friluftsliv och fysisk aktivitet. Omkring staden finns bra träningsanläggningar och det finns alltid något som tilltalar eleven. Det finns många valmöjligheter inom fysisk aktivitet både inom skolverksamheten och utanför. Informanterna anger att de ser familjen som en möjlighet, att familjen och kompisar möjliggör fysisk aktivitet för eleverna.

4.6 Lärarnas uppfattningar om elevernas attityder till fysisk aktivitet

Informanterna anger att elevernas attityder till fysisk aktivitet är positiv. Eleverna uttrycker sällan eller aldrig att de tycker att fysisk aktivitet i form av skolidrott eller friluftsdagar är tråkigt. Informanterna anger att eleverna är delaktiga på skolidrotten och aktivitetsgraden beskrivs mestadels som hög. Några elever har låg aktivitetsgrad under idrottslektionerna men då uppmuntrar assistenterna dessa elever särskilt.

Det finns variationer i hur mycket eleverna berättar åt lärarna gällande fysisk aktivitet på fritiden. Vissa elever talar gärna med lärarna om vad de har gjort under helgen, om de har varit och spelat fotboll eller om de har ridit med sin mamma. Några elever går på sjukgymnastik och rehabilitering samt har bassängträning på fritiden. Andra elever berättar

ingenting om vad de gjort under helgen. Det gör det svårt att kunna få en uppfattning om hur fysiskt aktiva eleverna är på fritiden.

En del elever är vinnarskallar. De brukar berätta för oss efter idrottslektionen om att de har spelat basket på idrotten och vunnit en match. Då skriver de upp matchresultatet på tavlan i klassrummet så att alla ska veta att de vunnit. (Informant 2)

Eleverna talar gärna om skolidrotten på andra lektioner i skolan. Det upplevs av informanterna som att det är en indikation på att eleverna uppskattar skolidrotten och tycker att det är roligt.

Ibland är de det första dem berättar när de har slutat idrotten – att det vunnit en match över lärarna. (Informant 3)

Informanterna beskriver att eleverna inom gymnasiesärskolan är försiktiga vad gäller nya aktiviteter. De blir osäkra om de får veta att de ska genomföra ett nytt moment. För att eleverna ständigt ska utmanas och lära sig nya saker brukar informanterna smyga in nya moment i idrottsundervisningen för att sedan tala om för eleverna att de gjort något nytt. I många fall har inte eleverna uppfattat att de har provat på nya moment och även klarat av dem förrän idrottsläraren talar om att de har genomfört ett nytt moment. Då brukar eleverna bli glada och motiverade att göra samma sak igen.

4.7 Sammafattning av resultat

Lärarnas attityder till fysisk aktivitet är positiva. Det viktigaste inom fysisk aktivitet är att förbereda för livslångt lärande. Inom skolidrotten är det viktigaste att eleverna har roligt och vill delta på idrotten. Att de får grundläggande kunskaper, får lära känna sin egen kropp och prova på nya saker.

De metoder som används för att främja fysisk aktivitet är att de anpassar den fysiska aktiviteten så att alla elever ska kunna delta. Att göra fysisk aktivitet till lek är viktigt för att öka deltagandet. Lärarna tävlar med eleverna samt peppar och motiverar eleverna. Både direkt och indirekt.

Det är viktigt att eleverna får göra sin röst hörd, att de får vara med och bestämma över aktiviteterna som ska utföras. Det ökar chansen att de vill delta och vara fysiskt aktiva. Inom skolan har de en öppen dialog om vikten av att vara fysiskt aktiv mellan lärare och elev. Ytterligare en metod är att förbereda eleverna för vuxenlivet genom att ge dem

lokalkännedom – visa var träningsanläggningar finns, vilket utbud staden har, vilka verksamheter som anordnar olika aktiviteter.

De hinder som anges av informanterna är främst elevernas bristande förmåga att prova på nya saker, även tidsbrist och familjen anges som hinder för fysisk aktivitet. Informanterna anger att eleverna har alla möjligheter till att vara fysiskt aktiva. Det är endast fantasin som sätter stopp. Överlag verkar eleverna ha en positiv attityd till fysisk aktivitet, variationer i hur fysiskt aktiva eleverna är på fritiden upplevs bero på familjens kultur.

5 Diskussion

5.1 Resultatdiskussion

5.1.1 Lärarnas attityder till fysisk aktivitet

Informanternas attityder till fysisk aktivitet är positiva, samtliga talar om fysisk aktivitet med glädje och beskriver hur de planerar undervisningen med eleven i fokus. Samtliga informanter avgav rörelseglädje samt kunskap om hur olika levnadssätt påverkar hälsan som det viktigaste gällande fysisk aktivitet. Detta i likhet med Eriksson et al. (2003) som anger att idrottsundervisningen ska vara rolig och att eleverna ska få kunskap om hälsa (a.a). Följderna av detta kan vara ökad sannolikhet att eleverna medverkar i undervisningen, eftersom undervisningen är rolig samtidigt som de får kunskap.

Informanterna anger att de är engagerade i undervisningen med positiva attityder till fysisk aktivitet och försöker genom detta motivera eleverna. Förhoppningen är att sprida ett hälsobudskap så att eleverna ska vilja vara mer fysiskt aktiva. Ur ett delaktighetsperspektiv bör undervisande lärare vara engagerad och motivera eleverna till medverkan (Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2012). Genom att läraren motiverar eleverna blir de engagerade och deltar i den fysiska aktiviteten (a.a). Eleverna kommer således tillhöra en grupp som gör en aktivitet tillsammans. På så sätt känner eleverna engagemang gällande en situation, gällande fysisk aktivitet (Socialstyrelsen, 2003; Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2012). Detta bidrar till delaktighet. Liljeberg (2005) anger att individer som upplever hög delaktighet tenderar att vara mer fysiskt aktiva än de som upplever låg delaktighet (a.a). Därför kan ökad delaktighet innebära ökad fysisk aktivitet.

Baserat på de olika kulturerna inom skolan är skolidrott en undervisningskultur. Inom den kulturen är det delvis den undervisande lärarens uppgift att få eleverna att känna delaktighet (Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2012). Undervisningen bör vara fysiskt och socialt tillgänglig för att eleven ska vilja delta. Därefter om eleven känner tillhörighet i gruppen och lärarna visar engagemang för eleverna, kommer de att bli motiverade (a.a). En reflektion är att eleverna med stor sannolikhet upplever delaktighet inom skolverksamheten då informanterna visar positiva attityder till fysisk aktivitet och engagerar sig i undervisningen. Lärarna och eleverna är på så sätt delaktiga på samma nivå, de alla är ombytt och gör en aktivitet tillsammans. Vilket kan medföra upplevelse av tillhörighet i gruppen.

5.1.2 Metoder att främja fysisk aktivitet

Informanterna anger att de använder sig av olika metoder för att främja fysisk aktivitet för eleverna, både direkta och indirekta metoder. En av metoderna är att de anpassar den fysiska aktiviteten för att alla elever ska kunna delta efter egen förmåga. Den fysiska aktiviteten ska vara en självklar tillgång för alla elever där de har möjlighet att prova på olika idrotter och rörelser. Det återges även i skollagen (SKOLFS, 2001:25; SKOLFS, 2001:26). Gymnasiesärskolan ska främja fysisk aktivitet för eleverna, både inom skolverksamheten och på fritiden samt vidare i vuxenlivet (a.a). SBU (2007) har utvärderat metoder att främja fysisk aktivitet vilket har gett entydliga resultat, att ha tillgång till fysisk aktivitet har visats vara effektivt för främjandet av fysisk aktivitet. Samt möjligheter att prova på olika aktiviteter har visat en ökning av fysisk aktivitet och deltagande (a.a). Gymnasiesärskolan arbetar således med bra och evidensbaserade metoder för att främja fysisk aktivitet. Genom att skolan formar den fysiska aktiviteten så att alla ska kunna delta leder det till ökat inflytande som i sin tur leder till ökad hälsa.

Ytterligare en metod som används för att öka medverkan inom fysisk aktivitet är att informanterna stödjer, motiverar och peppar eleverna till fysisk aktivitet. Både inom och utanför skolverksamheten. Bland annat genom att ge eleverna kunskap om var de kan vara fysiskt aktiva i närområdet och hur de åker kommunalt. Informanterna ger eleverna möjligheter att vara fysiskt aktiva med hjälp av ökad kunskap. Liljeberg (2005) och Emerson (2005) anger att elever med funktionsnedsättningar behöver stöd för att vara fysiskt aktiva. Stöd i form av socialt eller emotionellt stöd, detta för att individerna ska våga besöka en träningsanläggning eller vara fysiskt aktiv i andra miljöer (a.a). Detta är i likhet med vad informanterna påtalar, att de vill ge eleverna de stöd som de behöver för att vilja och våga

vara fysiskt aktiv både inom och utanför skolverksamheten. Sett ur ett delaktighetsperspektiv visar lärare och assistenter engagemang i en situation (Socialstyrelsen, 2003; Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2012). Det motiverar eleverna till fysisk aktivitet. Om eleverna har kunskaper om fysisk aktivitet, känner sig trygga att prova på olika aktiviteter, om de kan förflytta sig mellan olika platser med egen förmåga samt är omgivna av stödjande personer och miljöer. Det får dem att uppleva delaktighet. De känner tillhörighet, rätten att själva bestämma samt bekräftelse på acceptans i samhället.

Informanterna strävar mot elevinflytande, att eleverna har möjlighet att önska aktiviteter på friluftsdagar och inom idrottsundervisningen. Förhoppningen är att eleverna ska känna sig delaktiga i besluten och kanske få motivation till fysisk aktivitet om de får göra saker de tycker om. Demokrati och att få göra sin röst hörd är en viktig aspekt sett ur delaktighetsperspektiv (Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2012). Genom det ökade inflytandet kan eleverna uppleva högre delaktighet. Fysisk aktivitet i kombination med ökad delaktighet kan således ge ökat självförtroende och bättre självkänsla. Ur ett långsiktigt perspektiv kan den upplevda hälsan påverkas positivt av dessa aspekter.

Det största målet inom gymnasiesärskolan är att förbereda eleverna för vuxenlivet (Utbildningsdepartementet, 1994). Informanternas syfte med samtliga metoder att främja fysisk aktivitet är att skapa en förståelse och förbereda eleverna inför vuxenlivet. En reflektion är att eleverna på så sätt kan uppleva delaktighet i samhället eftersom de kan delta i aktiviteter. De har förutsättningar att vara fysiskt aktiv i framtiden om de förbereds för vuxenlivet. Metoderna för att främja fysisk aktivitet är både kortsiktiga och långsiktiga.

5.1.3 Lärarnas upplevda hinder och möjligheter till fysisk aktivitet

Delaktighet och inflytande påverkas bland annat av tillgången till kulturella verksamheter, sociala kontakter, information samt möjligheten att påverka samhället. Hinder att kunna utöva fysisk aktivitet leder till att de utesluts från samhället (Sandén et al., 2005; Liljeberg, 2005). Inom skolverksamheten avgav informanterna att bristande tid och elevernas rädsla att prova på nya saker var de största hindrena för fysisk aktivitet. I likhet med detta anger Frey, Buchanan och Rosser Sandt (2005) och Liljeberg (2005) att individer med funktionsnedsättningar kan vara rädda för att vara fysiskt aktiva eftersom de fått varningar om överansträngning vid fysisk aktivitet under sina uppväxtår (a.a). En reflektion är att dessa

individer kanske har fått bristande stöd gällande fysisk aktivitet, om individerna får tillräckligt med stöd och kunskap om fysisk aktivitet kanske de skulle våga mer.

Vidare gällande bristande stöd anger informanterna familjen som ett hinder till fysisk aktivitet för eleverna, om familjen är inaktiv kan eleverna förbli inaktiva på fritiden. Specialpedagogiska skolmyndigheten (2012) anger att delaktighet är situationsbundet. Om eleven är försiktig med att prova på nya saker kanske eleven behöver känna tillhörighet och tillgänglighet från flera olika kulturer, även familjen inräknad. Eleven kanske behöver influenser från samtliga kulturer som SPSM (2012) anger. Undervisning där läraren visar med engagemang om aktiviteten och kamratkulturen där assistenten är med och motiverar eleven. Samt omsorgskulturen, någon som tar hand om eleven och talar med eleven om rädslan för att eleven ska våga mer. Familjen kan fungera som en stödjande miljö och på så sätt öka den fysiska aktiviteten hos barnet. Orsakerna till rädslan för nya aktiviteter kan vara flera. Det kan exempelvis handla om att individen är rädd för aktiviteten på grund av funktionsnedsättningen och tilltron till sig själv eller om eleven inte tror att denne klarar av aktiviteten på grund av sin funktionsnedsättning. Då är det upp till den stödjande miljön, skolan och familjen, att hjälpa eleven att våga mer. När eleven då känner sig trygg och har både fysiskt, socialt och emotionellt stöd kanske eleven kan övervinna sin rädsla så att det inte längre är ett hinder.

Ytterligare ett hinder som angavs av informanterna var att vissa elever hade svårt att röra sig i olika miljöer. Bland annat i kuperad terräng som friluftsliv i vissa fall innebär, på grund av sitt funktionshinder och bristande resurser. I likhet med detta anger Sayers-Menear och Shapiro (2004) och Robertsson et al. (2000) i sina studier att allmänna platser inte är anpassade för fysisk aktivitet för funktionsnedsatta samt att resurser saknas för att främja fysisk aktivitet (a.a). Bristande tillgänglighet i den fysiska miljön ökar risken för utanförskap och minskad upplevelse av delaktighet (Socialstyrelsen, 2003; Specialpedagogiska skolmyndigheten, 2012). I motsats till detta anger informanterna att det finns träningsanläggningar som är anpassade för funktionshindrade och ser stora möjligheter för elevernas fysiska aktivitet. Beroende på vilken typ och grad av funktionshinder finns olika problematik. I stort ser informanterna fler möjligheter än hinder för elevernas fysiska aktivitet.

Rimmer, Rubin & Braddock (2000) anger bristande kunskap om närområdet som ett hinder för fysisk aktivitet. Informanterna försöker undvika detta hinder genom att ge eleverna lokalkännedom om var de kan utöva fysisk aktivitet och hur de kan transportera sig dit.

Informanterna anger att eleverna får lokalkännedom vilket ger dem möjligheter till fysisk aktivitet.

5.1.4 Lärarnas uppfattningar om elevernas fysiska aktivitet

Informanterna anger att elevernas attityder till fysisk aktivitet är positiva inom skolverksamheten. Dock anger de att det är svårt att få en uppfattning om hur aktiva eleverna är på fritiden då det är stora variationer beträffande vad eleverna berättar om sin fritid. Som Liljeberg (2005) och Emerson (2005) anger behöver individer med funktionsnedsättningar mer stöd än andra. En reflektion är att eleverna upplever fysisk aktivitet som något positivt inom skolverksamheten eftersom de får stort stöd från personalen inom skolan. Att det finns variationer på hur aktiva eleverna är på fritiden kan således bero på familjekulturen, hur aktiva de är i hemmet. Föräldrar till barn med funktionsnedsättningar kanske behöver mer stöd och kompetens för att den fysiska aktiviteten även ska fortsätta på fritiden?

5.2 Metoddiskussion

Undersökningen var utförd på en gymnasiesärskola vilket gav ett resultat om hur den skolan arbetade med att främja fysisk aktivitet. En generalisering av resultatet kanske inte kunde göras på grund av olika förutsättningar mellan gymnasiesärskolor inom olika kommuner. Resurser i form av omkringliggande miljö, personer, tid, pengar, lokaler, kunskap och engagemang kan skilja mellan olika skolor och kommuner. För att få en bredare bild av hur gymnasiesärskolor arbetade med att främja fysisk aktivitet skulle fler kommuner och skolor behöva inkluderas. På grund av ekonomiska skäl och tidsbrist var detta inte möjligt.

Att intervjua elever som avsikten var från början, hade kunna gett ett helt annat resultat än de som framkom i denna uppsats. Hade deras upplevelser skiljt sig från vad lärarna upplever? Upplever eleverna att det viktigaste med fysisk aktivitet är att ha roligt? Upplever eleverna att skolan har ett hälsofrämjande arbete? Stämmer mitt resultat om lärarnas upplevelser överrens med vad eleverna egentligen tycker?

Om jag hade gjort fokusgrupper istället för intervjuer så hade jag kunnat samla in mer information från fler personer. Kanske från flera olika skolor eller olika kommuner och kunnat göra en jämförande studie. Då hade jag kunnat jämföra olika arbetssätt och metoder och på så sätt kunna avgöra om skolan har någon betydelse för elevernas fysiska aktivitet. Hur hade det resultatet sett ut?

Att intervjua lärare på flera olika skolor i landet hade kunna ge en mer generell bild över hur främjandet av fysisk aktivitet ser ut bland gymnasiesärskolor. Även en jämförande studie hade kunna ge andra resultat. Då hade författaren kunnat avgöra om hur olika skolor arbetar och hur lärare uppfattar att eleverna, generellt sett, förhåller sig till fysisk aktivitet.

För att stärka resultatet hade metodtriangulering kunnat användas. Det innebär att en forskningsfråga belyses ur flera perspektiv (Padgett, 2012). Exempelvis intervjuer med lärare, fokusgrupper med eleverna och observationer under lektionstid hade kunnat ge ett annat resultat med mer trovärdighet (a.a).

5.3 Förslag på fortsatt forskning

Det hade varit intressant att göra en större undersökning inom området fysisk aktivitet och funktionsnedsättningar, där fler gymnasiesärskolor inkluderades. Annars fler undersökningar som ser på delaktighet och fysisk aktivitet, om delaktighet är ett sätt att förbättra hälsan för denna grupp individer och vilka metoder som krävs. Skulle resultatet skilja sig åt? Hur arbetar andra skolor med att främja fysisk aktivitet?

Framtida undersökningar hade även kunnat belysa frågeställningen ur andra perspektiv, ur ett elevperspektiv, hur eleverna upplever fysisk aktivitet, hur de upplever att skolan arbetar hälsofrämjande, om det finns något de skulle vilja ändra på eller tillägga. Eller ur ett föräldraperspektiv, hur föräldrarna ser på skolans hälsofrämjande arbete, åskådliggörs det eller är föräldrarna ovetandes om hälsoarbetet?

6 Slutsats

Uppsatsen ger en bild av hur en gymnasiesärskola kan främja fysisk aktivitet och kan på så sätt inspirera andra inom området om hur man kan arbeta hälsofrämjande mot individer med funktionsnedsättningar.

Upplevelsen av delaktighet anses viktig vid främjandet av fysisk aktivitet för denna grupp. Individer med funktionsnedsättningar kräver mer stöd och resurser för att kunna vara fysiskt aktiva vilket tydliggörs i denna undersökning. Skolan utför ett bra hälsofrämjande arbete mot ökad fysisk aktivitet. De använder olika metoder, både direkta och indirekta för att öka den fysiska aktiviteten. Sammanfattningsvis kan man utläsa att elevernas upplevelse av delaktighet och lärarnas arbete mot ökad delaktighet är viktig för främjandet av fysisk aktivitet. Skolan kan behöva fler resurser för att förbättra det hälsofrämjande arbetet

ytterligare. Elevernas attityder till fysisk aktivitet inom skolverksamheten är positiv, rimligtvis kan detta bero på gynnsamt hälsofrämjande arbete inom gruppen. Både mellan lärare, pedagoger, assistenter och elever. Beroende på elevernas familjekultur är eleverna mer eller mindre fysiskt aktiva. Familjerna kan behöva ökat stöd för att öka den fysiska aktiviteten på fritiden. Således har skolan betydelse för att öka elevernas fysiska aktivitet, inom skolmiljön får eleverna de stöd som krävs vilket ökar delaktigheten inom fysisk aktivitet. Ökad fysisk aktivitet leder till förbättrad hälsa. Omfattade insatser inom skolverksamheten skulle kunna bidra till ökad hälsa för individer med funktionsnedsättningar och därför minska ojämlikheter i hälsa. Det skulle bidra till att skapa jämlika förutsättningar för att uppnå en god hälsa för hela befolkningen.

Referenser

Arnhof, Y. (2008). *Onödig ohälsa. Hälsoläget för personer med funktionsnedsättning*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Biddle, SJH., Cavill, N. & Sallis, JF. (2001). Health-enhancing physical activity for young people. Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*, 2001(13), 12-25.

Boström, G. (2008). *Hälsa på lika villkor? Hälsa och livsvillkor bland personer med funktionsnedsättning*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Emerson, E. (2005). Underweight, obesity and exercise among adults with intellectual disabilities in supported accommodation in Northern England. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(2), 134-143. doi: 10.1111/j.1365-2788.2004.00617.x

Eriksson, C., Gustafsson, K., Johansson, T., Mustell, J., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Sundberg, M. & Svensson, L. (2003). Skolämnet idrott och hälsa hösten 2002 – Uppläggning och huvudresultat från en nationell utvärdering. *Svensk idrottsforskning*, 2003(3), 30-34.

Frey, G C., Buchanan, A M. & Rosser Sandt, D D. (2005). "I'd Rather Watch TV": An Examination of Physical Activity in Adults With Mental Retardation. *Mental Retardation*, 43(4), 241-254.

George, V-A., Shacter, S.D. & Johnson, P.M. (2011). BMI and attitudes and beliefs about physical activity and nutrition of parents of adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(11), 1054-1063. doi: 10.1111/j.1365-2788.2011.01437.x

Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, (2004)24, 105-112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Kvale, S. (2007). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Liljeberg, K. (2005). *Hur påverkas hälsan av delaktighet och inflytande i samhället?* (Elektronisk). Tillgänglig:

<http://www.fhi.se/PageFiles/3311/r200502delaktighetinflyt0504.pdf>. (2013-04-09).

Lin, J.D., Lin, P.Y., Lin, L.P., Chang, Y.Y., Wu, S.R. & Wu, J.L. (2009). Physical activity and its determinants among adolescents with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 31(1), 263-269. doi: 10.1016/j.ridd.2009.09.015

Lloyd, M., Temple, V. & Foley, J. (2012). International BMI comparison of children and youth with intellectual disabilities participating in Special Olympics. *Research in Developmental Disabilities*, 33(6), 1708-1714. doi: 10.1016/j.ridd.2012.04.014.

Löwing, K., André, M. & Villard, L. (2012). Hitta rätt träning för unga med nedsatt funktion. *Svensk idrottsforskning*, 2012(4). 20-23.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen – Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.

Padgett, D. (2012). *Qualitative and mixed methods in Public Health*. London: Sage.

Proposition 1999/2000:79. *Från patient till medborgare – en nationell Handlingsplan för handikappolitiken*. Stockholm: Regeringskansliet.

Proposition 2007/08:110. *En förnyad hälsopolitik*. Stockholm: Regeringskansliet.

Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rauworth, A. & Jurkowski, J. (2004). Physical activity participation among persons with disabilities: barriers and facilitators. *Am J Prev Med*, 26(5), 419-425.

Robertson, J., Emerson, E., Gregory, N., Hatto, C., Turner, S., Kessissoglou, S. & Hallam, A. (2000). Lifestyle related risk factors for poor health in residential settings for people

with intellectual disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 21(6), 469-486.

Rosenqvist, M. M & Andén, M. (Red.). (2006). *Uppsatsens mystik – om konsten att skriva uppsats och examensarbete*. Uppsala: Hallgren & Fallgren.

Sandén, H., Frykman, J., Granath, M., Törnell, B., Berleen, G., Winzer, R., Sundbaum, B. & Moberg, H. (2005). *Kunskapsunderlag Målområde 1, Delaktighet och inflytande i samhället*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Sayers-Menear, K. & Shapiro, D. (2004). Let's Get Moving! Physical Activity and Students with Physical Disabilities. *Physical Disabilities: Education and Related Services*, 23(1), 9-18.

Schäfer-Elinder, L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

SKOLFS, 2001:25. Skolverkets föreskrifter om kursplaner och betygskriterier för yrkesträning inom individuella program i gymnasiesärskolan. Stockholm: Skolverket.

SKOLFS, 2001:26. Skolverkets föreskrifter om kursplaner för verksamhetsträning inom individuella program i gymnasiesärskolan. Stockholm: Skolverket.

Socialdepartementet (2011). *Regeringsbeslut*. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Documents/Om-oss/sarskilda-uppdrag/2011/regeringsuppdrag-ett-friskare-sverige-2012.pdf>. (2013-05-19).

Socialstyrelsen. (2003). *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen. (2006). *Normerad användning av begrepp och termer och en enhetlig informationsstruktur inom vård och omsorg*. (Elektronisk). Tillgänglig: http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9454/2006-107-6_20061077.pdf. (2013-04-02).

Socialstyrelsen. (2011). *Folkhälsorapport 2011*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Specialpedagogiska skolmyndigheten. (2012). *Där man söker får man svar: Delaktighet i teori och praktik för elever med funktionsnedsättning*. Härnösand: Specialpedagogiska skolmyndigheten.

Spivock, M., Gauvin, L., Riva, M., & Brodeur, J.-M. (2008). Promoting active living among people with physical disabilities evidence for neighborhood-level buoys. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(4), 291-298.

Statens beredning för medicinsk utvärdering (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet. En systematisk litteraturöversikt*. (SBU-rapport, nr:181). Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering.

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *Funktionsnedsättning, fysisk aktivitet och byggd miljö. Den byggda miljöns betydelse för fysisk aktivitet för personer med vissa former funktionshinder*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Utbildningsdepartementet. (1994). *Läroplan för de frivilliga skolformerna Lpf 94 - Gymnasieskolan, gymnasiesärskolan, den kommunala vuxenutbildningen, statens skolor för vuxna och vuxenutbildningen för utvecklingsstörda*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Vissers, M., van den Berg-Emons, R., Sluis, T., Bergen, M., Stam, H., & Bussmann, H. (2008). Barriers to and facilitators of everyday physical activity in persons with a spinal cord injury after discharge from the rehabilitation centre. *Journal Of Rehabilitation Medicine: Official Journal Of The UEMS European Board Of Physical And Rehabilitation Medicine*, 40(6), 461-467.

Vårdguiden (2010). Funktionsnedsättning och funktionshinder. (Elektronisk). Hämtad från: <http://www.varldguiden.se/Tema/Funktionsnedsattning/Funktionsnedsattning-och-funktionshinder/>. 2013-06-05

Bilaga 1: Information och förfrågan om deltagande i: Hur elever med funktionsnedsättningar upplevs förhålla sig till fysisk aktivitet.

Hej, mitt namn är Sara Lampinen. Jag studerar sista terminen på Hälsovetenskapliga programmet på Högskolan i Gävle. Jag har precis påbörjat mitt examensarbete i folkhälsovetenskap där jag ska skriva en uppsats som avslutning på mina tre år av högskolestudier.

Syftet med studien är att undersöka hur eleverna på gymnasiesärskolan upplevs förhålla sig till fysisk aktivitet, både inom skolan och på fritiden. Samt undersöka hur gymnasiesärskolan arbetar för att främja fysisk aktivitet för eleverna.

I min undersökning vill jag komma i kontakt med undervisande lärare/specialpedagoger samt en idrottslärare som undervisar den specialpedagogiska klassen. Detta för att ta del av deras syn på elevernas engagemang inom fysisk aktivitet.

Varje intervju kommer att ta ungefär 30 minuter och dessa kommer att spelas in med hjälp av en bandspelare. De inspelade intervjuerna kommer att förvaras så att obehöriga inte kan ta del av materialet. I undersökningen kommer inga personliga uppgifter att kunna utläsas. Ingen kommer att kunna avgöra vem Du är, vad skolan heter eller i vilken ort skolan ligger i. Intervjuerna kommer att koda för att Du inte ska kunna identifieras vilket ökar din anonymitet i undersökningen.

Eftersom intervjuerna ligger till grund för studiens resultat är Din medverkan av stor betydelse för undersökningen. Deltagandet i undersökningen är frivilligt och Du kan när som helst avbryta Din medverkan utan att behöva ange skäl. Arbetsmaterialet kommer att förstöras när undersökningen är slutförd och publicerad. De uppgifter jag kommer att ta del av kommer endast att användas för studiens ändamål.

Vid frågor eller funderingar får Du gärna kontakta mig eller min handledare.

Sara Lampinen

070-xxxxxxx

saralampinen@hotmail.com

John Lilja

026-xxxxxxx

john.lilja@hig.se

Bilaga 2: Informerat samtycke

Hej, jag heter Sara Lampinen och studerar sista terminen på Hälsovetenskapliga programmet på Högskolan i Gävle. Jag håller just nu på att skriva ett examensarbete i folkhälsovetenskap som handlar om skolans betydelse för fysisk aktivitet för elever med funktionsnedsättning.

Du har blivit tillfrågad om att delta som intervjuperson i undersökningen därför att du besitter viktig kunskap och erfarenheter om ämnet och kan tillföra information som är av stor vikt till examensarbetet.

Intervjun kommer att ta ungefär 30 minuter och bandas för att få korrekt information till undersökningen. De inspelade intervjuerna kommer att förvaras så att obehöriga inte kan ta del av materialet. I undersökningen kommer inga personliga uppgifter att kunna utläsas. Ingen kommer att kunna avgöra vem du är, vad skolan heter eller i vilken ort skolan ligger i. Intervjuerna kommer att koda för att du inte ska kunna identifieras vilket ökar din anonymitet i undersökningen.

Deltagandet i undersökningen är frivilligt och du kan när som helst avbryta din medverkan utan att behöva ange skäl. De uppgifter jag kommer att ta del av kommer endast att användas för studiens ändamål och kommer att förstöras när undersökningen är slutförd. Slutfört examensarbete kommer att publiceras på DiVA-portalen, en portal där alla godkända uppsatser publiceras. Examensarbetet kommer alltså vara en offentlig handling som alla kan ta del av.

Tack för att jag får intervjua dig.

Sara Lampinen

070-xxxxxxx

saralampinen@hotmail.com

Jag har informerats om undersökningens syfte, om hur informationen samlas in och hur den sammanställs. Jag har informerats om att mitt deltagande är frivilligt och att jag, när jag vill, kan avbryta min medverkan utan att ange orsak.

Jag samtycker härmed till att medverka i undersökningen om skolans betydelse för fysisk aktivitet för elever med funktionsnedsättning.

Ort/Datum_____

Namnunderskrift_____

Namnförtydligande_____

Bilaga 3: Intervjufrågor – pedagoger

Inledande frågor:

Bakgrund, berätta om dig själv. (Ålder, utbildning)

Var har du jobbat tidigare?

Hur kom du in på spåret med specialpedagogik?

Nuvarande yrkesroll, antal år inom specialpedagogik.

Skolan

1. Vad tycker du är viktigast att lära ut på gymnasiesärskolan?

Gällande fysisk aktivitet?

På skolidrotten? (Ämnet idrott och hälsa)

2. Hur anpassar ni den fysiska aktiviteten inom skolverksamheten så att alla ska kunna delta? Exempelvis en utflykt eller något ni ska göra med klassen.

3. Hur gör ni för att utveckla goda attityder och relationer till fysisk aktivitet för eleverna? För att skapa ett intresse att vara fysiskt aktiv.

4. Har ni någon dialog med eleverna om deras tidigare erfarenheter om fysisk aktivitet och/eller idrott? Hur de har upplevt skolidrott förut, om de har gått i vanlig skola eller särskola hela livet? Skiljer sig erfarenheterna åt?

5. Hur ser du på hinder och möjligheter för elevernas fysiska aktivitet?

Uttrycker eleverna några åsikter om hinder och möjligheter? Att det är lätt, svårt, roligt, tråkigt osv?

6. Hur förbereder skolan eleverna för fortsatt fysisk aktivitet i framtiden?

7. Kopplar du undervisningen till styrdokumentet? På vilket sätt?

Eleverna

8. Brukar ni tala om fysisk aktivitet med eleverna?

Vad talar ni om då?

9. Talar eleverna om skolidrotten eller fysisk aktivitet på andra lektioner? Exempelvis berättar vad dem gjort på idrotten eller på fritiden som var särskilt roligt eller tråkigt.

10. Hur upplevs känslorna vara angående fysisk aktivitet?

Bilaga 4: Intervjufrågor – idrottslärare

Inledande frågor:

Bakgrund, berätta om dig själv. (Ålder, utbildning)

Var har du jobbat tidigare?

Hur kom du in på spåret med specialpedagogik?

Nuvarande yrkesroll, antal år inom specialpedagogik.

Skolan

1. Vad tycker du är viktigast att lära ut på skolidrotten? (Ämnet idrott och hälsa)
2. Vad är målet med idrottslektionerna?
3. Finns det några modeller eller strategier du använder för att stimulera till fysisk aktivitet?
4. Hur anpassar du den fysiska aktiviteten inom skolverksamheten? Så att alla ska kunna delta?
5. Hur gör du för att utveckla goda attityder och relationer till fysisk aktivitet för eleverna? För att skapa ett intresse.
6. Hur ser du på hinder och möjligheter för elevernas fysiska aktivitet?
Uttrycker eleverna några åsikter om hinder och möjligheter? Att det är lätt, svårt, roligt, tråkigt osv?
7. Hur förbereder du/skolan eleverna för fortsatt fysisk aktivitet i framtiden?
8. Kopplar du undervisningen till styrdokumentet? På vilket sätt?

Eleverna

9. Brukar ni tala om fysisk aktivitet med eleverna?
Vad talar ni om då?
10. Hur förhåller sig eleverna till skolidrotten? Verkar de tycka att det är roligt/tråkigt?
11. Talar eleverna om skolidrotten eller fysisk aktivitet under dina lektioner? Exempelvis berättar vad dem gjort på fritiden som var särskilt roligt eller tråkigt.
12. Hur upplevs känslorna vara angående fysisk aktivitet?
13. Har du någon dialog med eleverna om deras tidigare erfarenheter om fysisk aktivitet och/eller idrott? Hur de har upplevt skolidrott förut, om de har gått i vanlig skola eller särskola hela livet? Skiljer sig erfarenheterna åt?