

Effekter av økt fysisk aktivitet på ungdomsskolen

Kan økt fysisk aktivitet i skolen påvirke elevenes fysisk aktive livsstil
og motivere til bevegelsesglede på fritiden?

av

Helle Sembsmoen



Masteroppgave i undervisningsvitenskap

Idrett/kroppsøving



Universitetet
i Stavanger

Det humanistiske fakultet

2016



Universitetet
i Stavanger

DET HUMANISTISKE FAKULTET

MASTEROPPGAVE

Studieprogram:

Undervisningsvitenskap idrett/kroppsøving

Vårsemesteret, 2016

Åpen

Forfatter: Helle Sembsmoen

.....
(signatur forfatter)

Veileder: Leif Inge Tjelta

Tittel på masteroppgaven:

"Effekter av økt fysisk aktivitet på ungdomsskolen"

Engelsk tittel:

"Effects of increased physical activity in secondary school"

Emneord:

Fysisk aktivitet, kroppsøving,
ungdomsskolen, aktivitetsfokus, motivasjon

Antall ord: 22 933

+ vedlegg/annet: 8

Stavanger, 10.06.2016

Forord

Fem år på skolebenken har allerede gått, og jeg kan se tilbake på noen spennende og ikke minst lærerike år. Allerede etter et år på grunnskoleutdanningen, hadde jeg bestemt meg for at jeg ønsket en mastergrad i idrett/kroppsøving. Å studere noe man har stor interesse for, har holdt motivasjonen min oppe underveis i arbeidet. I tidligere bacheloroppgave og denne masteroppgaven har jeg sett nærmere på effekter av økt fysisk aktivitet i skolen. Arbeidet med masteroppgaven har vært en lang prosess, men motivasjonen for emnet har gjort det lettere å forske på området. Det har vært utrolig lærerikt.

Jeg ønsker med dette forordet å takke de som har bidratt til at min masteroppgave har vært mulig å gjennomføre:

- Veileder og Dr.philos/dosent Leif Inge Tjelta: Tusen takk for alle gode råd, faglig oppfølging og lån av artikler. Jeg har lært masse av deg.
- Forsøksskole: Takk for jeg fikk gjennomføre både spørreundersøkelse og fokusgruppeintervju, og ikke minst takk for dere har gitt meg tilgang til deres egne undersøkelser. Dette setter jeg stor pris på.
- Kontrollskole: Takk for jeg fikk gjennomføre spørreundersøkelsen hos dere.
- Min kommende ektemann: Takk for du har holdt ut med en til tider oppgitt Helle, som har skrevet master og planlagt bryllup på samme tid. Heldigvis kjenner du meg så godt at du vet når jeg trenger litt tid for meg selv. Gleder meg til bryllup og bryllupsreise om to uker.
- Familie og venner: Takk for støtte, motivasjon og gode ord, og ikke minst hjelp med pynting til bryllup. Skulle jeg gjort alt alene, hadde veien til mål hvert veldig mye tyngre.

Helle Sembsmoen

Nærbø, juni 2016

Innhold

Forord	3
Sammendrag	6
Definisjoner av sentrale begreper brukt i oppgaven.....	7
1.0 Innledning	8
2.0 Teori	10
2.1 Fysisk aktivitet og helse	10
2.1.1 Overvekt og fedme og andre livsstilsykdommer	11
2.2 Kroppsøvningsfaget.....	12
2.3 Faget fysisk aktivitet og helse	13
2.4 FYSAK.....	13
2.5 Motiver for fysisk aktivitet – motivasjonsteorier	15
2.5.1 Motivasjon	15
2.5.2 Teorien om prestasjonsmål (Achievement Goal theory)	16
2.5.3 Selvbestemmelsesteorien (Selfdetermination Theory)	17
2.5.4 Lærerens rolle.....	22
2.6 Intervensjoner knyttet til økt fysisk aktivitet i skolen.....	23
2.6.1 Effekter av økt fysisk aktivitet i skolen.....	23
<i>“The eat well and keep moving program”</i>	<i>27</i>
2.6.2 Årsaksfaktorer for fysisk aktivitet blant barn og unge.....	28
3.0 Metode	29
3.1 Studiedesign.....	29
3.1.1 Blandende metoder (mixed methods).....	29
3.1.2 Fenomenologi	29
3.2 Spørreskjema	30
3.2.2 Det kvalitative forskningsintervju utfra et fenomenologisk perspektiv.....	32
3.3 Forsøksskoler og rekruttering.....	32
3.3.1 Utvalg til fokusgruppeintervju	33
3.3.2 Inklusjonskriterier	33
<i>Hvordan har aktiviteten blitt organisert og tilrettelagt ved forsøksskolen?.....</i>	<i>33</i>
3.4 Pilottester	34
3.5 Datainnsamling	35
3.5.1 Gjennomføring av spørreskjema	35
3.5.2 Gjennomføring av fokusgruppeintervju	36
3.6 Databehandling og analyser	36
3.6.1 Transkribering.....	36
3.7 Forskningsetiske vurderinger.....	37
3.7.1 Validitet og reliabilitet	37
4.0 Resultat og drøfting	38
4.1 Elevenes opplevelse av fysisk aktivitet i skolen og på fritiden	38
4.1.1 Trivsel på skolen	38
4.1.2 Mestringsforventning, tilbakemelding og selvtillit	42
4.1.3 Autonomi: Hvordan er det å velge aktiviteten selv?	43
4.1.4 Karakterer i faget – en motivasjonsfaktor?	45

4.1.5 Drøfting av elevenes opplevelse av fysisk aktivitet på skolen og på fritiden.....	46
4.2 Fysisk aktivitetsnivå til og fra skolen.....	49
4.2.1 Drøfting av fysiske aktivitetsvaner til og fra skolen	52
4.3 Fysisk aktivitetsnivå på fritiden	53
4.3.1 Betydningen av å gå på en "idrettsskole"	56
4.3.2 "Idrettsfolk liker idrett og sånn"	57
4.3.3 Er det forskjeller i aktivitetsnivået til gutter og jenter?.....	58
4.3.4 Drøfting av fysiske aktivitetsvaner på fritiden	58
4.4 Hvorfor er elevene fysisk aktive?	61
4.4.1 Hvorfor er elevene med i kroppsøving og FYSAK?.....	61
4.4.2 Hvorfor trener elevene på fritiden?.....	63
4.4.3 Bevegelsesglede.....	65
4.4.4 Ytre motivasjonsfaktorer – "med ønske om en fin kropp"	66
4.4.5 Drøfting av bevegelsesglede og motivasjonsfaktorer	68
4.5 Elevenes opplevelse av FYSAK (fysisk aktivitet i skolen) versus elevenes opplevelse av kroppsøvingundervisningen.....	70
4.5.1 FYSAK i skolen	72
4.5.2 Kroppsøving i skolen	72
4.5.3 Drøfting av elevenes opplevelse av FYSAK og kroppsøving	74
6.0 Oppsummerende konklusjon	77
Kilder.....	80
Vedlegg	90

Sammendrag

Bakgrunn: Denne studien har sett på effekter av økt fysisk aktivitet i skolen. Hensikten med studien har vært å sammenligne to skoler. En skole med økt fysisk aktivitet (minst 30 minutter hver dag), og en skole som ikke har noe økt fysisk aktivitet utover kroppsøving. Studien har sett på elever i 10.klasse ved begge skoler.

Metode: Denne studien har brukt både kvantitativ og kvalitativ metode. Kvantitativ metode ved hjelp av spørreundersøkelse ved forsøksskole og kontrollskole, og kvalitativ metode ved hjelp av to fokusgruppeintervju ved forsøksskolen. Utvalget i spørreundersøkelsen bestod av 80 elever fra forsøksskolen og 44 elever fra kontrollskolen. Utvalget i det ene fokusgruppeintervjuene bestod av 3 jenter og 3 gutter som er begeistret for fysisk aktivitet og er fysisk aktiv på fritiden. Utvalget i det andre fokusgruppeintervjuet bestod av 2 jenter og 1 gutt som ikke er fullt så begeistret for fysisk aktivitet på skolen eller på fritiden.

Resultat: Funnene gjort i studien viser at økt fysisk aktivitet i skolen fører til økt trivsel, økt konsentrasjon og bedre lærer/elev relasjoner. Samtidig oppgir flere elever ved studiens forsøksskole at de liker kroppsøvingfaget. Studien viser ingen nevneverdig effekt ved fysisk aktivitetsnivå på fritiden, da elever ved både forsøksskole og kontrollskole er like aktive på fritiden. Elevene fra begge skoler er også like aktive til og fra skolen, der flesteparten sykler eller går.

Nøkkelord: Fysisk aktivitet, kroppsøving, ungdomsskolen, aktivitetsfokus, motivasjon

Definisjoner av sentrale begreper brukt i oppgaven

KMI: Er en forkortelse for kroppsmasseindeks, og viser forholdet mellom vekt og høyde.

Formelen for å måle KMI hos en person er: $KMI = \text{vekt (kg)} / \text{høyde (m)}^2$. KMI brukes som et hjelpemiddel til å måle under-/overvekt, og gir for de fleste et godt mål for mengden kroppsfett (Norsk Helseinformatikk, NHI.no, 2014).

Intervensjonsstudie: Et program som er spesielt utformet for å endre en målrettet atferd (Ward, Saunders & Pate, 2007).

Helsefremmende arbeid: *"Proessen som setter den enkelte så vel som fellesskapet i stand til økt kontroll over forhold som virker inn på helsen, og derigjennom bedre sin egen helse"* (Øverby, Torsveit & Høigaard, 2011, s. 17).

Epidemi: *"En epidemi betyr økt hyppighet og forekomst av sykdommer eller økt hyppighet av dødsfall blant grupper av mennesker innenfor et begrenset eller definert tidsrom"*. (Ulset, Undheim og Malterud, 2007).

Egenverdi: Når aktiviteten man gjør bunner i en indre drivkraft eller indre motivasjon, og det skapes intense øyeblikksopplevelser, sier man at den fysiske aktiviteten har en egenverdi. ha At aktiviteten har en egenverdi vil si at man trives med det man gjør, og man blir motivert til å fortsette (Engh, 1997).

Nytteverdi: Begrepet nytteverdi blir brukt når man skal forklare hvor bra fysisk aktivitet er for helsen. Samtidig kan man si at egenverdien for fysisk aktivitet er en forutsetning for nytteverdien. God helse (nytteverdi) oppnås ved regelmessig fysisk aktivitet (Engh, 1997).

Overvekt og fedme: Overvekt og fedme er tilstander der kroppens lager av fett er så store at det har helsemessige konsekvenser. Man sier at en person lider av fedme hvis man har en KMI som er 30 eller mer (Legemiddelindustrien, fellekatalogen.no)

1.0 Innledning

Dagens samfunn tilrettelegges i stadig større grad for inaktivitet. I det moderne samfunn preges livet av et stillesittende arbeid og en stillesittende fritid. Det stilles få krav som innebærer vesentlig grad av fysisk arbeid i dagens teknologiske samfunn. Den inaktive livsstilen antas å forårsake mange lidelser, som hjerte- og karsykdommer, fordøyelsesproblemer, belastningslidelser og overvekt, for og nevne noen (Hansen & Jagtøien, 2001). Norske gutter mellom 11-16 år sitter 40 timer pr uke, utenom skoletid, viser tall fra Helsedirektoratet (2008). Skjermaktivitet er det som stjeler mest tid hos barn og unge. Når barna i tillegg blir kjørt til og fra skolen og til fritidsaktiviteter, er det ikke så mye tid igjen til å være fysisk aktive. Et av målene til Helsedirektoratet er å øke aktivitetsnivået til barn og unge. Grunnen er enkel. Fysisk aktivitet bidrar til normal vekst og utvikling, i tillegg til å forebygge sykdom i voksen alder. Den fysiske aktiviteten bidrar også positivt med tanke på barns psykiske helse, som økt trivsel, økt tro på egen mestring, bedre sosial tilpasning og styrket selvbilde (Helsedirektoratet, 2008). Skolen er en viktig arena for å fremme fysisk aktivitet og helse. Tidligere forskning (Ericsson & Karlsson, 2014) viser blant annet at økt fysisk aktivitet i skolen fører til bedre fysisk form, mer aktivitet på fritiden og økt bevegelsesglede på fritiden. Økt aktivitet i skolen kan også føre til livslang bevegelsesglede (Trudeau & Shepard, 2005) og bedre skolerresultater (Resaland, Andersen, Mamen & Anderssen, 2009). Likevel er det obligatorisk med kun to timer kroppsøving i uken (Utdanningsdirektoratet, læreplan i kroppsøving). Med en rekke kunnskaper om at økt fysisk aktivitet i skolen gir effekter, er det likevel ingen fasit på hvordan man skal gå frem og starte med et prosjekt eller en intervensjon som vil gi effekter av økt fysisk aktivitet i skolen. I denne oppgaven vil det bli presentert noen intervensjoner som har gitt positive effekter av økt fysisk aktivitet i skolen. Dette i form av økt konsentrasjon i timene, økt aktivitetstid i kroppsøvingstimene, økt aktivitet på fritiden og bedre skolerresultater.

I min bacheloroppgave som jeg skrev for to år siden, hadde jeg også fokus på dette temaet. En skole med økt fysisk aktivitet (minst 30 minutter) hver dag, og en skole med obligatorisk kroppsøvingundervisning (2 timer i uken), ble i oppgaven sammenlignet, og problemstillingen den gang var om bevegelsesglede på fritiden var en effekt av det økte aktivitetsnivået. En spørreundersøkelse ble gjennomført i to 8.klasser, men resultatene kunne ikke fastslå at de som hadde mer fysisk aktivitet på skolen også var de som var mest aktive på fritiden. Det man derimot fant var økt konsentrasjon og økt trivsel på skolen hos de elevene med økt fysisk aktivitet. I denne masteroppgaven blir fokuset satt på 10. klassinger. I en

kartleggingsrapport fra Helsedirektoratet (2011) rapporteres det at kun 50% av dagens 15-åring er tilfredsstillende anbefalingene om daglig fysisk aktivitet. Mens hos 6- og 9-åringene er det 96% og 86% som tilfredsstillende anbefalingene. I alle aldersgrupper er det flere gutter enn jenter som oppfyller anbefalingene. I denne oppgaven har to 10.klassinger på to forskjellige skoler blitt sammenlignet. Den ene skolen har gjennom snart tre år hatt fokus på økt fysisk aktivitet, og har de dagene de ikke har kroppsøving, 30 minutter fysisk aktivitet. Med unntak av en dag, da de har valgfag. Fysisk aktivitet og helse, samt friluftsliv går inn under fag de kan velge mellom denne dagen. Den andre skolen har ikke noe økt fysisk aktivitet utover de obligatoriske kroppsøvingstimene. Er det noen forskjeller hos disse elevene? Hvem er mest aktive til/fra skolen? Hvem av de er mest aktive på fritiden? Er det noen forskjeller i holdningene til fysisk aktivitet? Hvorfor er egentlig elevene fysisk aktive?

En av skolens oppgave er å fremme god helse gjennom fysisk aktivitet. På hvilken måte kan skolen (kroppsøvingfaget) bidra til økt fysisk aktivitet, økt fysisk form og bedre holdninger til fysisk aktivitet? Min problemstilling i denne oppgaven vil være:

Kan økt fysisk aktivitet i skolen påvirke elevenes fysisk aktive livsstil og motivere til bevegelsesglede på fritiden?

Med fokus på noen videre forskningsspørsmål som skal besvares:

1. Hvordan opplever elever i 10.klasse fysisk aktivitet på skolen og på fritiden?
2. Hvordan kommer elevene seg til skolen? Blir de kjørt, tar offentlig transportmiddel eller går eller sykler de?
3. Hvor fysisk aktive er elevene på fritiden?
4. Hvorfor er elevene fysisk aktive?
5. Er elevenes opplevelse av FYSAK (fysisk aktivitet i skolen) annerledes enn opplevelsen av kroppsøvingundervisningen?

2.0 Teori

I dette teorikapitlet vil det først bli en introduksjon av temaene fysisk aktivitet og helse, samt overvekt og fedme. Videre kommer en gjennomgang av faget kroppsøving og hvor det står i dag. Deretter vil valgfaget fysisk aktivitet og helse, hvordan FYSAK fungerer i skolen og hvilke grep forsøksskolen har tatt bli belyst. Deretter kommer det en gjennomgang av motivasjonsteorier, hva som motiverer barn og unge til fysisk aktivitet og tilslutt vil tidligere intervensjoner knyttet til økt fysisk aktivitet gjort i skolen bli belyst.

2.1 Fysisk aktivitet og helse

Anbefalinger

«Alle mennesker bør, helst hver dag, være fysisk aktive i til sammen minst 30 minutter. Intensiteten bør være minst middels, for eksempel en rask spasertur. Ytterligere helseeffekt kan oppnås ved å øke den daglige mengden eller intensiteten utover dette.»

(Jansson & Anderssen, 2009, s. 40)

Barn og unge er anbefalt å være i fysisk aktivitet 60 minutter hver dag (Helsedirektoratet, 2014a). Varierte aktiviteter med både høy og moderat intensitet er anbefalt. Tre dager bør aktiviteten være med høy intensitet, for eksempel løping. I tillegg er det anbefalt å utføre aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet, for eksempel armhevinger og knebøy (Helsedirektoratet, 2014a).

Stillesitting skal også reduseres, og det anbefales regelmessige pauser i løpet av skole- og arbeidsdagen. Regelmessige pauser som å stå, gå eller rusle noen minutter, har vist positiv effekt på parametere som insulin- og blodsukkernivå hos voksne (Helsedirektoratet, 2014b). Det er forskjell på å bryte opp sittetiden og å være i fysisk aktivitet. Bryte opp sittetiden vil være småpauser som dagligdagse hverdagsaktiviteter, i form av hus-og hagearbeid, ta trappen i stedet for heisen, gå til butikken og slike ting. All bevegelse er bedre enn ingen bevegelse, så alt telles positivt (Helsedirektoratet, 2014b).

2.1.1 Overvekt og fedme og andre livsstilsykdommer

Antall overvektige personer har økt med årene. Dette gjelder både barn og voksne. Verdens helseorganisasjon (WHO, 2016) peker på fedme hos barn som fremtidens største trussel mot helsen. I en nylig rapport kommer det frem at fedmeepidemien er så kraftig at den har et potensial til å bremse den økende levealderen vi har vært vitne til de siste årene. Amerikanske barn kan i dag bli den første generasjonen som står i fare for å få et kortere liv enn sine foreldre (Øen, 2012, s. 21). Tall fra rapporten (WHO, 2016) viser at i 2014 var 41 millioner barn i verden under fem år overvektige. Flere av disse står i fare for utvikling av fedme. Fedmeproblemene har de senere årene vist seg å være større i lav- eller mellominntektsland, enn i høyinntektsland. Afrika blir nevnt som eksempel hvor antall overvektige barn nesten har doblet seg fra 5.4 millioner i 1990 til 10,3 millioner i 2014. Folkehelse rapporten (2014) viser at 1 av 6 norske barn (15-20%) har overvekt eller fedme, og 1 av 4 ungdommer (20-25%) er overvektige i Norge. Data fra barnevekststudien (Folkehelseinstituttet, 2014) viser at forekomsten av overvekt er 50% høyere for barn på landsbygda enn barn i byene. Når det gjelder folks helse har fedme blitt betraktet som en av de største truslene verdenssamfunnet står ovenfor. Dette har sammenheng med at det også er en risikofaktor for andre livsstilsykdommer som diabetes type2, hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, flere typer kreft, muskel- og skjelettplager og psykiske lidelser (Øen, 2012, s. 22). Er man overvektig i barne- og ungdomsårene, øker også risikoen for å bli overvektig når man blir voksen. Høy kroppsmasseindeks (KMI) i barneårene, gir økt risiko for hjerte-og karsykdommer når man blir voksen (Handeland & Hjelmseth, 2009). De største vektendringene som har forekommet de siste tiårene kan forklares med endringer i miljøforhold. Vi lever i dag i et samfunn med et fristende mattilbud som gjør det lettere for mange å spise mer usunt (Folkehelse rapporten, 2014). For at man skal ha en stabil vekt må man ha et balansert forhold mellom energiinntak og energiforbruk.

Forebygging av overvekt og fedme– en utfordring?

På tross av at kunnskap om hva som skaper overvekt og fedme er kjent, fortsetter mange barn og unge å øke sin kroppsvekt i negativ retning. Den økte kroppsvekten har på verdensbasis blitt omtalt som en fedmeepidemi (Handeland & Hjelmseth, 2009). En utfordring er å gi overvektige barn tidlig hjelp. Helsepersonell er ofte usikre på hvordan man kan hjelpe uten at man risikerer å fremme en utvikling av spiseforstyrrelse (Øen & Stormark, 2012). Med for stort fokus på slanking er mange fagfolk redde at barn og unge kan få et usunt forhold til

kropp og mat. Det er likevel liten forskning på spiseforstyrrelser og fedme hos barn. På dette feltet er det mye mer forskning hos voksne (Øen & Stormark, 2012). For å forebygge overvekt og fedme bør man starte tidlig med å etablere sunne kostvaner og en aktiv livsstil. Helsepersonell og skolen er en viktig arena for å fremme helse og livsstil hos barn og unge. I mange land, også i Norge måles barnas høyde og vekt, og det regnes ut KMI (Handeland & Hjelmeseth, 2009). I de senere årene har dette blitt gjennomført av helsesøster på skolen, og foreldrene får brev om hvordan tilstanden hos deres barn er. Dette har fått mye oppmerksomhet i media (vg.no, 2015) der for eksempel barn som ikke er overvektige har fått brev med hjem om at de ligger over anbefalt vekt, og må ta kontakt med helsesøster for oppfølging og samtale om kosthold og aktivitet.

2.2 Kroppsøvingfaget

Kroppsøvingfaget skal ifølge Siedentop og Tannenhill (2000) engasjere elever, motivere elever til å ta del i ulike aktiviteter, og påvirke de til å bevare gleden med å holde seg i fysisk aktivitet livet ut. I formålet til kroppsøvingfaget (Utdanningsdirektoratet, læreplan i kroppsøving) står det blant annet: *”Kroppsøving er eit allmenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livsslang rørsleglede”*. Videre står det at: *”Kroppsøving skal medverke til at elevane opplever glede, meistring og inspirasjon ved å vere med i ulike aktivitetar og i aktivitet saman med andre”*. I læreplanen har man kompetansemål som omhandler idrettsaktivitet, friluftsliv og trening og livsstil. Etter 4., 7. og 10. årstrinn skal man ha kunnskap utfra alle disse kompetansemålene. På barneskolen har man frem til 1-4 trinn kun et kompetansemål: Aktivitet i ulike rørslemiljø. Etter endt 7. trinn har man to: idrettsaktivitet og friluftsliv. Når man slutter i 10. trinn, skal man også ha kunnskap om temaet trening og livsstil. Helseperspektivet er sterkere vektlagt i kroppsøvingfaget de senere årene, og skolen brukes som en helseforebyggende arena.

På ungdomsskolen har man til sammen 223 kroppsøvingstimer fordelt på tre år. Det vil si i gjennomsnitt 2 timer i uken. I følge Siedentop og Tannenhill (2000) skal man planlegge kroppsøvingstimer der man beregner aktivitetstid på minst 50% av tiden. I følge (McKenzie et al, 2000) skjer dette sjeldent. Skifte av aktiviteter, av- og påkledning, samt rydding av utstyr ”stjeler” mye av aktivitetstiden til elevene. Med dagens lave timetall er det helt urealistisk å tenke seg kroppsøvingfaget som et direkte helseforebyggende tiltak (Lyngstad, Flagestad,

Leirhaug & Nelvik, 2011). I tillegg viser studier at mange elever opplever kroppsøvingsfaget som et kjedelig og uinteressant fag, og motivasjonen til å være fysisk aktive etter skolen påvirkes negativt (Siedentop & Tannenhill, 2000). Ved å maksimere bruken av tid i fysisk aktivitet i kroppsøvingstimene, velge aktiviteter og undervisningsmetoder som i tillegg til å forbedre fysiske og sosiale ferdigheter også gir glede for fysisk aktivitet, kan motivasjonen til å være fysisk aktiv etter skoletid styrkes, og man kan samtidig legge et grunnlag for livslang bevegelsesglede (McKenzie et al, 2000).

2.3 Faget fysisk aktivitet og helse

Fysisk aktivitet og helse er et av valgfagene elever på ungdomsskolen kan velge. Faget har et timetall på 57 årstimer som er et gjennomsnitt på 1,4 timer i uken på alle tre trinn (Utdanningsdirektoratet, læreplan i valgfaget fysisk aktivitet og helse, 2012). Et av formålene med faget er at det skal bidra til bedre helse og trivsel. Elevene skal også delta i varierte aktiviteter med fokus på bevegelsesglede, nysgjerrighet, mestring og samarbeid. Dette skal fremme motivasjon for fysisk aktivitet hos hver enkelt elev på skolen og på fritiden. Samtidig skal elevene lære om balansen mellom energiinntak og energiforbruk, og det skal bli lagt til rette slik at elevene får utviklet kunnskaper om sunne og gode matvaner (Utdanningsdirektoratet, læreplan i valgfaget fysisk aktivitet og helse, 2012). Faget har to hovedområder som må ses i sammenheng med hverandre, 1) fysiske aktiviteter og 2) helse og kosthold. I disse hovedområdene er det kompetansemål som blant annet: *”delta i gruppeaktiviteter eller individuelle aktiviteter som utfordrer både koordinative og fysiske ferdigheter”*, *”samtale om sammenhengen mellom fysisk aktivitet, mestring og bevegelsesglede”* og *”planlegge og gjennomføre et eget aktivitets- og kostholdsopplegg”* (Utdanningsdirektoratet, kompetansemål, s.6, 2012). Faget blir vurdert med karakter fra 1-6.

2.4 FYSAK

Høsten 2009 kom det et rundskriv fra Utdanningsdirektoratet om at elever på 5-7. trinn har rett til jevnlig fysisk aktivitet også utenom kroppsøvingsfaget. Tilsammen skal dette utgjøre 76 ekstra timer fra 5-7 klasse. I rundskriv 11-2009 (Utdanningsdirektoratet, 2009) står det blant annet at: *”Den fysiske aktiviteten skal tilretteleggjast slik at alle elevar, utan omsyn til funksjonsnivå, kan oppleve glede, meistring, fellesskap og variasjon i skoledagen”*. Det er ikke krav til kompetanse for undervisningspersonell. Det er heller ikke krav til vurdering. Fysisk

aktivitet har vist positive effekter på både læringsutbytte, læringsmiljø og psykisk og fysisk helse. Hovedformålet med forskriftendringene er at man skal legge til rette for en mer variert og aktiv skoledag for elevene (Utdanningsdirektoratet, 2009). Den fysiske aktiviteten skal også oppfylle noen minimumskrav som:

- Aktivitetene skal være fysisk og psykisk helsefremmende.
- Aktivitetene skal gi elevene glede og mestringsfølelse.
- Aktivitetene skal bidra til å bedre de motoriske ferdighetene.
- Det skal legges til rette for ulike aktiviteter som gir en variert skoledag.
- Aktivitetene skal være jevnlig.
- Alle elever skal gis mulighet til å delta uansett funksjonsevne eller andre forutsetninger.
- Aktivitetene skal fremme sosial kompetanse (Utdanningsdirektoratet, 2009).

Det er skoleeier som er ansvarlig for at disse kravene blir oppfylt. Samtidig skal det tas hensyn til elevenes evner og interesser ved utformingen av aktivitetene. Det kreves ingen dusjing etter en FYSAK-økt (Skolelederforbundet, 2013).

På ungdomsskolen er det ingen krav eller egen plan fra Utdanningsdirektoratet om økt fysisk aktivitet i skolen. Her står skolene mer fritt til å bestemme selv hvor mye fokus de ønsker å ha på temaet. Imidlertid har helseminister Bent Høie (H) nylig uttalt at han forventer mer fysisk aktivitet i skolen, og da særlig på ungdomsskolen (Nasjonalforeningen.no, 2016).

Idrettsbevegelsens fanesak i mange år har vært mer fysisk aktivitet i skolen. Kreftforeningen, Legeforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Idrettsforbundet og Norsk fysioterapeutforbund har siden 2011 etterlyst forpliktende nasjonale tiltak for å sikre en times daglig fysisk aktivitet i skolen (Nasjonalforeningen.no, 2016).

En skole i nærmiljøet har gjennom snart tre år hatt fysisk aktivitet i skolehverdagen minimum 30 minutter hver dag. Det er denne skolen som blir omtalt som den såkalte forsøksskolen i denne masteroppgaven. Skolen håper økt fysisk aktivitet kan føre til at elevene er mer i bevegelse, øke trivsel blant elever og ansatte, samt bedre konsentrasjon gjennom hele skoledagen. Skolen håper også satsingen kan føre til økt matlyst hos elevene, bedre

læringsmiljøet og sosialt samspill, samt mindre konflikter og bedre kommunikasjon mellom lærer og elev (Prosjektplan, idrettskole, 2013).

2.5 Motiver for fysisk aktivitet – motivasjonsteorier

2.5.1 Motivasjon

I skolesammenheng brukes gjerne begrepet motiverte elever positivt om elever som er flinke på skolen, er villige til å lære og som aldri gir opp. I negativ forstand brukes begrepet umotiverte elever om det motsatte. I følge Imsen (2010, s. 375) definerer man begrepet motivasjon som: *”Det som forårsaker aktivitet hos individet, det som holder aktiviteten ved like, og det som gir den mål og mening”*. Som kroppsøvlingslærer er sannsynligvis det å skape motivasjon den største utfordringen man har. Derfor er det viktig å kunne noe om hvilke prosesser som ligger bak handlingene vi gjør. Hvorfor er noen elever glad i kroppsøving, mens andre er ikke? Hvorfor trener noen på fritiden? Hva er det som gjør at noen kan holde på med fysisk aktivitet i timesvis, måned etter måned, år etter år? Giske, Hollingen og Pensgård (1998) beskriver god motivasjon som: høy intensitet, stor oppmerksomhet, og at man er utholdende over lengre tid. Mangel på motivasjon er det motsatte, intensiteten er lav, konsentrasjonen er dårlig, og man orker ikke holde på lenger enn nødvendig. Man kan dele motivasjon inn i to typer, indre og ytre (Imsen, 2010).

2.5.1.1 Indre og ytre motivasjon

Indre motivasjon er den indre drivkraften man har i seg når man deltar i en idrett/aktivitet. Man skater i skateparken fordi man har lyst, ikke fordi man vinner noe eller får en premie for det. Man løper noen ekstra kilometer uoppfordret fordi det er gøy, og det har en egenverdi (Giske, Hollingen og Pensgård, 1998, s. 37). Når man snakker om ytre motivasjon er drivkraften en belønning. Man deltar i en aktivitet for å få en premie, en anerkjennelse fra mor, far, lærer, trener eller en annen form for belønning. Ha premie på idrettsdag eller belønning i form av at de som vinner i de ulike aktivitetene slipper å rydde etter timen, kan være en grei måte å få flere til å være med og gjerne prøve ut nye aktiviteter. I følge Giske, Hollingen og Pensgård (1998) er det den indre motivasjonen som fører til at elevene/utøverne opplever størst glede og holder på lenge med idretten. Skal man motivere til bevegelsesglede på fritiden bør motivasjonen komme innenfra. For å påvirke den indre motivasjonen må man

la elevene oppleve mestring og føle at de lykkes. Man må fokusere på den indre gleden ved en aktivitet, ha mye fokus på egenutvikling og lite på eksterne premier (Giske, Hollingen & Pensgård, 1998, s. 37).

2.5.1.2 Selvtillit

Når selvtilliten er lav, så legg forholdene til rette slik at sannsynligheten for mestring er veldig høy. Tren på ting utøveren er god til! Når selvtilliten er høy, er det et godt tidspunkt for å trene nye momenter, ta nye utfordringer. Du tåler mye mer tøffe tak i slike perioder! (Giske, Hollingen og Pensgård, 1998, s. 39)

En nøkkelfaktor for motivasjon er selvtillit. Når vi finner noe vi er gode til, blir vi motivert til å fortsette med det, vi øver enda mer og blir enda bedre. Med andre ord en positiv sirkel. *Fysisk aktivitet og idrett er positivt relatert til psykisk velvære og overskudd, og fysisk og idrettslig involvering synes å medvirke til å gi barn og unge et bedre selvbilde* (Ommundsen, 2000, s. 1). Hvis selvtilliten er høy vil man også tørre å utfordre seg selv mer. Selvtilliten kan også forsvinne, det samme kan motivasjonen. Dette skjer når man aldri opplever å lykkes (Giske, 1998). Som kroppsøvlingslærer har man i oppgave å legge til rette aktivitetene slik at elevene lykkes og opplever mestring, selv om man gjerne ikke er så god i øvelsen fra før (Giske, 1998). Selvtillit hos elever kan henge sammen med hvilket klima man skaper i en klasse. Man skiller mellom to typer læringsklima, mestring- og prestasjonsklima.

2.5.2 Teorien om prestasjonsmål (Achievement Goal theory)

Når man skal forklare motivasjon i blant annet kroppsøvlingsfaget bruker man teorien om prestasjonsmål (Achievement Goal theory) (Nicholls, 1989). Man skiller mellom to målorienteringer i teorien: oppgaveorientert og prestasjonsorientert. Indre motivasjon er ofte forbundet med en elev som er oppgaveorientert. Elevens selvtillit er ikke bundet opp mot oppgavens suksess, og er dermed mindre truet for å bli svekket. Elever som er prestasjonsorienterte er opptatt av å vise andre hvor gode de er, og gjerne at de er bedre enn andre, for å styrke selvtilliten. De øker selvbildet sitt ved å velge aktiviteter de vet de mestrer, slik de opplever mestring og får bekreftet dette ovenfor andre. Slike elever prøver helst å unngå uønsket utfall, for å ikke utfordre selvbilde sitt (Nicholls, 1989).

I teorien om prestasjonsmål finnes det to typer motivasjonelle miljø: mestringsorientert- og prestasjonsorientert miljø. I et mestringsorientert miljø er det fokus på å mestre. Læreren ser på fremgang og innsats som viktige kriterier for mestring. Man anerkjenner alle likt, uavhengig av ferdigheter og prestasjonsnivåer. I tillegg er man åpen for medbestemmelse hos elevene. I et mestringsorientert klima er det rom for prøving og rom for feiling. Man ser på samarbeid som en viktig del av læringen og deler gjerne inn i grupper etter ferdigheter om nødvendig slik at alle får en mulighet til å mestre (Ames, 1992). I følge Morgan, Sproule & Kingston (2005) opplever elever i et mestringsorientert miljø en indre motivasjon, de har troen på at evne og innsats er årsaken til suksess. I tillegg får de en mer positiv holdning til fysisk aktivitet (Morgan, Sproule & Kingston, 2005).

I et prestasjonsorientert læringsmiljø er det konkurranse og det å vinne som er i fokus. Suksessen til eleven blir bedømt utfra hva de andre elevene presterer, og det blir kun gitt anerkjennelse til de beste. Feiling blir sett på som mangel på ferdighet. Det er lite rom for prøving og feiling i et slikt miljø. Elever har også i et prestasjonsorientert læringsmiljø liten innflytelsesmulighet når det gjelder valg av aktiviteter, da læreren er sterkt dirigerende (Morgan, Sproule & Kingston, 2005).

2.5.3 Selvbestemmelsesteorien (Selfdetermination Theory)

Deci og Ryans (1985) selvbestemmelsesteori er en motivasjonsteori som har stor betydning for indre motivasjon. Indre motivasjon er i teorien knyttet til oppfattet kompetanse. Jo mer eleven selv opplever at han/hun er kompetent, jo mer indre motivert vil eleven være (Jakobsen, 2012). Den grunnleggende forutsetningen for indre motivasjon er en medfødt tendens selvbestemmelsesteorien antar at mennesker har. I følge teorien leter mennesket etter en utfordring, utvikler ferdigheter og utforsker nye aktiviteter, uten at man blir drevet av ytre påvirkninger som belønning (Ryan & Deci 2007). I teorien skiller man mellom tre primære psykologiske behov, som alle motiverer til menneskelig atferd. Disse tre er: autonomi, kompetanse og tilhørighet. Alle disse tre behovene er nødvendig for å vedlikeholde og fremme den indre motivasjonen (Deci & Ryan, 2007). Kompetanse handler om behovet om å få et ønsket resultat, føle mestring og lykkes med en utfordrende oppgave. Autonomi handler om behovet for selv å være initiativtaker til å ta egne valg og handlinger. Tilhørighet handler om behovet for å føle tilknytning til andre mennesker å bli behandlet med gjensidig respekt og tillit (Ryan & Deci, 2002). For å kunne gi en grundig beskrivelse av motivasjonsbegrepet vil

jeg presentere fem miniteorier som omfatter selvbestemmelsesteorien (Ryan & Deci, 2007, Jakobsen, 2012).

Teorien om kognitiv evaluering

Denne miniteorien handler i utgangspunkt om hva som forsterker den indre motivasjonen og hva som reduserer den. En studie (Vallerand og Reid, 1984) viser blant annet at positiv tilbakemelding styrker den indre motivasjonen, mens negativ tilbakemeldinger reduserer den. En studie (Deci, 1971) viser også at den indre motivasjonen er sterkere i situasjoner der elevene selv påvirker resultatet. I situasjoner der aktiviteten er pålagt kan man ikke se noen sammenheng med indre motivasjon. Ifølge Deci og Ryan (1985) trenger ikke nødvendigvis all negativ tilbakemelding føre til svekket indre motivasjon. Det er personen tilbakemeldingen kommer fra, som er avhengig i dette tilfellet. Oppfattes ikke denne personen som en signifikant person for elevene, vil det påvirke den indre motivasjonen i mindre grad. Negativ tilbakemelding, som gir eleven følelsen av at han/hun er inkompetent, vil svekke den indre motivasjonen.

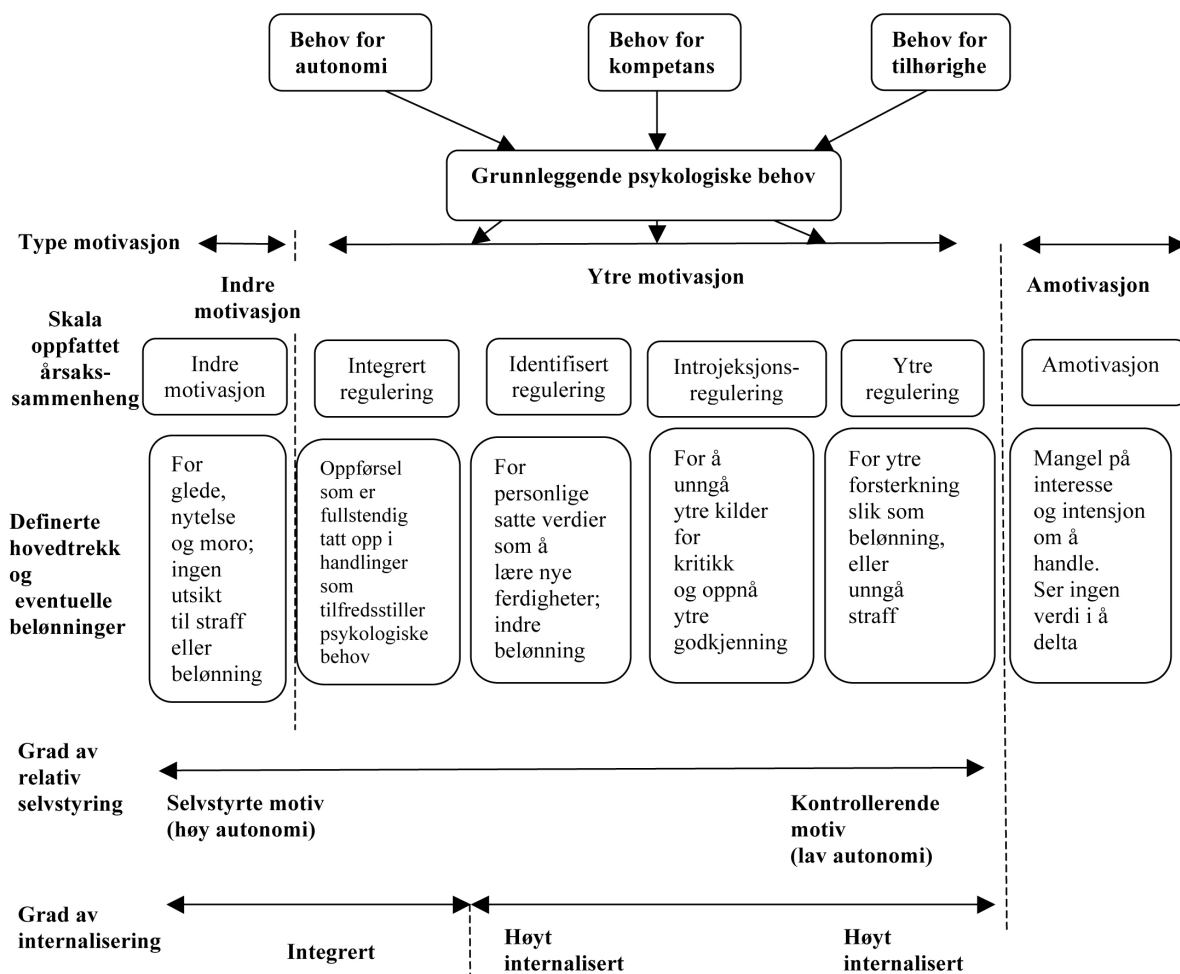
Indre motivasjon er ifølge Deci og Ryan (1985) når handlingen er selvstyrt (autonom) og man ikke har noe ytre press eller forsterkninger som påvirker resultatet. Hvis man som kroppsøvlingslærer begynner å kontrollere og styre en aktivitet som allerede er indre motivert, blir årsakssammenhengen flyttet fra et indre press til et ytre press. Dette kan skje i form av at man ber elevene bytte ut allerede innøvd teknikk med en annen teknikk som blir oppfattet som meningsløs for elevene (Jakobsen, 2012).

Teorien om organisk integrasjon

Denne miniteorien beskriver hvordan ytre motiver kan bli til indre motiver og dermed tilfredsstille de psykologiske behovene. Til mer indre motivert man blir, til mer øker selvoppfattelsen. Kvaliteten på deltagelsen blir bedre og man øker tid brukt på aktiviteten. Man deler som nevnt motivasjon i to ulike typer, indre og ytre. I figur 1 har det også blitt tatt med en motivasjonstype til, amotivasjon. Når en person er amotivert, ser man ingen betydning i å delta i noe som helst, interessen er lav. Personer er som oftest amotiverte når de ikke lykkes med en gitt oppgave eller ikke oppnår de resultatene de ønsker (Ryan & Deci, 2007).

Jo mer kontrollert motivet for handlingen er, dess mer ytre motivert er man, og autonomien

er lav. Til mer selvstyrte motivene blir, til høyere autonomi oppnår man, og motivasjonen kan gå mer over til å bli en indre motivasjon (Ryan & Deci, 2007). Midten av modellen i figur 1 er delt opp i fire typer reguleringer for ytre motivasjon. Den minst autonome form for ytre motivasjon er ytre regulering. Det at man deltar for å unngå straff eller oppnå en belønning. Interjeksjonsregulering går ut på at ytre reguleringer har blitt internalisert. Det har blitt en del av personen, men er ikke selvbestemt. Dette kan for eksempel oppleves hvis elevene selv vet at de må gjøre sitt beste i timene, for å slippe og ta evt. strafferunder. Man blir kontrollert av læreren. En mer selvbestemt form av ytre motivasjon er det som Ryan & Deci (2007) kaller identifisert regulering. Her tillates det at personen kan føle en anelse av valgfrihet i aktiviteten. Selv om aktiviteten nødvendigvis ikke er så morsom, har man begynt å se fordelen ved å gjøre den. Den mest autonome formen for ytre motivasjon er integrert regulering, som har klare likheter med indre motivasjon. Grunnen til at den likevel blir betraktet som en ytre motivasjon er fordi man gjerne gjør aktiviteter for å oppnå viktige personlige resultater, og ikke nødvendigvis for gleden og interessen ved selve aktiviteten, som er det som kjennetegner indre motivasjon. For klare å oppnå integrert regulering må ifølge Deci og Ryan (2000) alle behovene (autonomi, tilhørighet og kompetanse) være tilfredsstillt.



Figur 1: Skjematisk presentasjon av teorien om selvbestemmelse, med hovedtrekkene i tre av miniteoriene: teorien om grunnleggende psykologiske behov, teorien om kognitiv evaluering og teorien om organisk integrasjon. (Fritt oversatt etter Ryan og Deci 2007, s. 8)

Teorien om kausal orientering

Kausal orientering handler om at mennesker kan både være indre og ytre motivert for en aktivitet (Ryan & Deci, 2007). Når man spiller fotball er man gjerne motivasjonen ytre kontrollert, og man spiller for å vinne. Mens andre aktiviteter har man valgt å gjøre selv, og man er da mer indre motivert. Begrepet kausal orientering er relatert til en mer generell følelse av å være autonom eller kontrollert på tvers av aktiviteter (Ryan & Deci, 2007, s. 12). *Kausal orientering vurderer sider ved personligheten som er integrert i regulering av atferd og opplevelse* (Jakobsen, 2012, s. 7). Mennesker orienterer seg i tre retninger: 1) de autonomorienterte, 2) de kontrollorienterte, og 3) de upersonlige orienterte. Man antar at mennesker har en viss grad av alle disse tre orienteringene. Når en elev er autonomorientert ønsker han/hun å være selvbestemt, og handlingene eleven gjør blir styrt utfra personlige mål,

verdier og interesser. Når en elev er kontrollert er ytre belønninger en viktig del av atferdsreguleringen. Når er elev er upersonlig orientert har han/hun angst for manglende kompetanse, og følelsen av at han/hun ikke strekker til og oppnår de resultatene som er ønskelige. Dette kan føre til en følelse av hjelpløshet og inkompetanse (Jakobsen, 2012). For å slippe at elever skal oppleve å føle seg inkompetente, er det viktig at vi som lærere tilrettelegger slik at elevene får oppgaver til mestrer å løse.

Teorien om grunnleggende psykologiske behov

Denne miniteorien handler om forholdet mellom psykologiske behov, opprinnelsen deres, virkemåten og utfallet. For at mennesker skal kunne utvikle seg og fungere på en sunn og optimal måte er man avhengige av de tre psykologiske behovene, autonomi, tilhørighet og kompetanse (Jakobsen, 2012). Omgivelser som støtter og hindrer disse behovene vil derfor være avgjørende for elevens velvære. Indre motivasjon og internalisering kan forekomme når disse behovene er støttet i en sosial kontekst. For å kunne kvalifiseres som et behov, må en motiverende kraft ha et direkte forhold til trivsel. Behov vil når de er dekket fremme trivsel, og føre til negative konsekvenser når de er hemmet (Ryan & Deci, 2007).

Teorien om målinnhold

Denne miniteorien handler om indre og ytre mål og deres betydning for motivasjon og velvære. Ulike mål er ulikt forbundet med velvære, og vil ha ulik innvirkning på tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene. Indre og ytre mål står i motsetning til hverandre. Ytre mål kan være forbundet med utseende, popularitet, økonomisk suksess og berømmelse. Indre mål er forbundet med felleskap, personlig vekst og nære relasjoner. I følge Kasser et. al (2013), gjengitt i Jakobsen (2012) er ytre mål relatert til økt sykdom og mindre velvære.

For å opprettholde den indre motivasjonen til elever i en klasse er læringsstimulerende miljø uten fokus på karakterpress, belønninger eller kontroll viktig. Erfaring, oppdaging og læring står i sentrum. Som kroppsøvingslærer må man vektlegge indre kontroll og selvregulering for at den indre motivasjonen skal opprettholdes, selv om elevene kan oppfatte mye læring som unyttig. For å øke indre motivasjon kan man oppmuntre elever til selv å ta del og kontroll i læringen. Ta tiden på seg selv, telle repetisjoner og registrere puls når man har intervalltrening er en god måte til å gjøre dette på (Jakobsen, 2012).

Konkurransen og ego involvering går hånd i hånd. Elever har veldig lett for å bli ego involvert i konkurranser, der de ofte ser på aktiviteten som et instrument for å vinne, og gjerne unngår å delta om det ikke er konkurranser med i bildet. Ryan (1982) gjengitt i Jakobsen (2012, s. 8) forklarer det slik: *ego involvering representerer en indre kontrollerbar situasjon der selvbildet er knyttet opp imot et bestemt resultat. Dette kan være veldig motiverende, da i form av ytre motiv, men den undergraver ofte indre.* Elever har en tendens til å henge selvbildet sitt på resultatet av konkurransen, og må vinne for å opprettholde selvbildet sitt. Dette står i kontrast til det å være oppgaveorientert, der man heller har fokus på å ferdighetsutvikling og mestring. Ego involvering og konkurranser kan være veldig motiverende, selv om denne motivasjonen ikke er den indre motivasjonen. For de elevene som hele tiden vinner eller opplever det de ønsker med konkurransen, vil motivasjonen være vedvarende. Hos de som taper kan det i midlertid føre til dårlig selvbildet, og på sikt føre til demotivasjon om det skjer gjentatte ganger. På kort sikt kan det å tape føre til økt innsats for å gjenopprette selvbildet sitt. Dersom eleven ikke tror han kommer til å vinne, forklares gjerne et nederlag ved å ty til selvhandicapping, som for eksempel skyld på vondt i en arm eller en fot (Jakobsen, 2012).

Konkurransen er ofte knyttet til ytre motivasjon som beskrevet ovenfor. Er eleven mest opptatt av å vinne enn å spille bra, er den ytre motivasjonen dominerende. *”Indirekte konkurranser kan lede både til økt og redusert indre motivasjon avhengig om eleven opplever det som en mulighet til å få kompetanserelatert feedback, eller at de opplever det som et press for å slå en standard”* (Jakobsen, 2012, s. 8). Det vil være en fordel å benytte seg av formativ vurdering (underveis vurdering) og ikke målrelatert vurdering, for å opprettholde den indre motivasjonen hos eleven. Underveisvurdering med mål som er åpne og retningsgivende, forbedring av undervisning og læring, samt vite hva som har foregått i undervisningen, og om målene er nådd, er også viktig for å opprettholde den indre motivasjonen (Jakobsen, 2012).

2.5.4 Lærerenes rolle

Kroppsøvningsfaget innebærer mange ulike situasjoner hvor det blant annet blir stilt krav om å legge til rette for gode lærings situasjoner med utgangspunkt i elevenes ulike forutsetninger (Hansen & Jagtøien, 2001). For å lykkes med å gi elevene gode lærings opplevelser i faget, bør læreren samarbeide med elevene, vise respekt for enkelte elever og vise faglig engasjement. Når man er lærer forventes det at man skal kunne gå inn i ulike roller. Man skal kunne lede lærings arbeidet, samarbeide med kolleger og foreldre, være en omsorgsperson og et forbilde for elevene. Læreren må kunne det stoffet det skal arbeides med, og kunne vite hvordan man

formidler for å skape interesse og lærelyst hos elevene. Barn og unge identifiserer seg med voksne og lærere som de ser opp til. Først og fremst er det foreldre som har hovedansvaret for barns oppvekst, det er derfor viktig at man er gode samarbeidspartene med tanke på barnas fysiske, motoriske og psykiske utvikling. Grunnlaget for en fremgangsrik utvikling ligger i hvordan man som lærer møter elevene sine. Man må ha forventninger og krav til elevene, være velvillig, støttende og kunne gi faglig hjelp. Når også læreren deltar i aktivitetene fører det til nærhet og kontakt, samtidig som at man fremstår som er god og trygg leder som skaper sosiale situasjoner og styrker opplevelse av fellesskap (Hansen & Jagtøien, 2001).

Ovenfor er det forklart ulike typer motivasjon (indre og ytre) samt ulike motivasjonelle miljø (oppgaveorientert og prestasjonsorientert) man som lærer kan skape. Ifølge Brattenborg og Engebretsen (2001) er det ulike punkter læreren bør følge for å skape motivasjon blant elevene.

- Ved å bruke undervisningsprinsippene. (konkretisering, aktivisering, motivering, progresjon, variasjon, individualisering, samarbeid og evaluering).
- Variere undervisningsmetoder.
- Variere innhold.
- Skape trygghet.
- Ha en god lærerrolle.
- Vurdere med og uten karakter (Brattenborg og Engebretsen, 2001, s. 96).

2.6 Intervensjoner knyttet til økt fysisk aktivitet i skolen

2.6.1 Effekter av økt fysisk aktivitet i skolen

Flere intervensjonsstudier har sett på effekter av økt fysisk aktivitet i skolen. I denne delen av oppgaven vil jeg presentere noen funn fra forskjellige studier som alle har vist positive effekter i ulik grad.

Trudvang-prosjektet

Trudvang-prosjektet ved Trudvang skule i Sogndal var først et forskningsprosjekt som startet opp høsten 2004 med 125 elever i 4.klasse. I 2005 ble det et forskningsprosjekt på både 4. og

5. trinn. Trinnene hadde i perioden 2004-2007 fokus på økt fysisk aktivitet, på 60 minutter daglig (Resaland, 2010). Med positive effekter som økt konsentrasjon i timene, økt trivsel på skolen, bedre samhold i klassen og bedre lærer/elev forhold, ble prosjektet etter hvert en satsing for hele skolen i 2007 (1-7. klasse) (Resaland, 2010). I tillegg til de positive effektene ovenfor viste resultater fra de tre årene forskningsprosjektet varte, at daglig fysisk aktivitet var viktig som forebyggende helsearbeid. Blant annet opplevde elever med risikoprofil for hjerte-og karsykdommer, den største fremgangen (Resaland, Anderssen, Holme, Mamen, Andersen, 2010). 60 minutt daglig aktivitet forbedret også den aerobe utholdenhetskapasiteten (Resaland et al. 2009).

Det kan også se ut som om den daglige fysiske aktiviteten har virket positivt inn på elevenes skoleprestasjoner. Kommunen Sogn og fjordane hvor Trudvangprosjektet foregikk, lå i perioden 2008-2012 på 3 plass av 429 kommuner på nasjonale prøver. 70% av elevene i kommunen tilhører Trudvang skule (Resaland, 2010).

"The trois rivières study"

Dette er et prosjekt gjennomført i Canada over 6 år. Studiet hadde en eksperimentgruppe og en kontrollgruppe. Eksperimentgruppen fikk timeplanfestet kroppsøving 5 ganger i uken på 40 minutter, som senere ble økt til 60 minutter. Undervisningen ble undervist av en kroppsøvingslærer (Trudeau & Shephard, 2005). De ønsket med prosjektet å utvikle styrke, utholdenhet og motorikk. Kortsiktige resultater viser at elevene i eksperimentgruppen fikk forbedret muskelstyrke og aerob kapasitet, forbedret skolerresultater, og var i tillegg mer fysisk aktive etter skoletid og i helgene. Langsiktige resultater viser at holdningene til fysisk aktivitet hos eksperimentgruppen var signifikant mer positive enn hos kontrollgruppen. I tillegg økte verdien av det gode kolesterolet HDL-kolesterol. Færre i eksperimentgruppen røykte, i tillegg til at hvilepulsene var merkbart bedre hos eksperimentgruppen. De langsiktige resultatene er målt 20 år etter prosjektet var ferdig (Trudeau & Shepard, 2005).

Bunkefloprosjektet

Bunkerfloprosjektet startet opp høsten 1999 som et samarbeidsprosjekt mellom to skoler, Ängslättskolan og Sundsbroskolan i Bunkeflostrand, Høgskolen i Malmö, Universitetssjukehuset MAS og LB07 (tidligere Bunkeflo IF). Hovedleder for prosjektet var

universitetslektor i Malmö høyskole, Ingegerd Ericsson. I 9 år ble en forsøksskole og en kontrollskole fulgt opp. Forsøksskolen fikk en time daglig fysisk aktivitet mens kontrollskolen hadde obligatorisk kroppsøvningsundervisning med to skoletimer i uken. Den daglige aktivitet på forsøksskolen ble tre dager gjennomført av elevenes kroppsøvingslærer, og to dager av foreningsledere fra idrettslaget. Sluttrapporter fra studien (Ericsson, 2011) viser at elevene med økt fysisk aktivitet i skolen, har bedre motoriske ferdigheter sammenlignet med elevene i kontrollskolen. Rapporter viser også at økt fysisk aktivitet forbedrer skoleprestasjoner, spesielt hos gutter. Det ble rapportert bedre resultater i både svensk, matematikk, engelsk og faget idrett og helse (Ericsson, 2011).

Økte motoriske ferdigheter har også sammenheng med økt konsentrasjon (Ericsson, 2003). I Ericsson (2003) rapporteres det hvorvidt økt motorisk trening har sammenheng med økt konsentrasjon og prestasjoner i skolefag. En studie (Ericsson, 2003) viser at ved å ha fokus på grovmotorikk, blir motorikken til barna bedre. Studien fulgte opp en klasse i tre år (1-3 klasse), der en forsøksskole fikk en time fysisk aktivitet hver dag. Innholdet var laget ut fra mål i læreplan og kursplan for idrett og helse. Denne skolen ble sammenlignet med en kontrollskole som fikk to timer fysisk aktivitet i uken. I tillegg fikk de elevene som ble vurdert til at de trengte mer motorisk trening, en ekstra time med fysisk motorisk trening i uken. Studien brukte MUGI-observasjonsskjema som inneholder teorier om grovmotoriske utviklingsfaser og integrering av sinneimpulser (MUGI observationsschema, idrettsforum.org). Sluttresultater viser nevneverdige positive effekter på motorikken til elevene, samt økte skoleprestasjoner i svensk og matematikk. Denne studien har også blitt en del av Bunkefloprosjektet der disse elevene ble fulgt videre til 9. klasse.

Andre intervensjoner

I USA har de gjennomført en rekke intervensjonsstudier knyttet til økt fysisk aktivitet i skolen. Jeg vil beskrive noen av disse studiene kort, og se på hvilke effekter de har hatt.

En studie (Matson-Koffmann, Brownstein, Neiner & Greaney, 2005) viser en aktivitetsfremmende effekt hos barn og unge. Studien viser blant annet at aktivitetsnivået hos elevene øker når apparater og utstyr blir lettere tilgjengelig i skolegården og gymsalen.

Samtidig som kursing og etter/videreutdanning av kroppsøvingslærere viser en effekt. Studien viser i tillegg at man kunne se effekter ved å øke aktivitetstid til elevene i kroppsøvingstimene og tilrettelegge for mer effektiv bruk av tid i aktivitetene. En annen studie (Fairclough & Stratton, 2006) har også vist signifikant økning i elevenes fysiske aktivitetsnivå i kroppsøvingstimene, ved at kroppsøvingslærer er mer bevisst på tid brukt på aktivitet i timene. Studien viser at elevene er i moderat til hard fysisk aktivitet 50% av tiden. Aktiviteter som har mer fokus på intensivt aktivitetsnivå, ”self-management skills” (”klare seg selv”-ferdigheter) og utvikling av motoriske ferdigheter i et miljø som fremmer motivasjon, kan i betydelig grad bidra til langvarig endring av det fysiske aktivitetsnivået til elevene (Helsedirektoratet, 2008).

SPARK (Sports and Active Recreation for Kids) og CATCH (The child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health)

Et annet prosjekt kalt SPARK (Sports, Play and Active Recreation for Kids) (Helsedirektoratet, 2008) viser også effekt av økt aktivitetsnivå i kroppsøvingstimene. Dette prosjektet ble gjennomført i 4 og 5 klasse. En ”SPARK”-time varte i 30 minutter og inneholdt to deler, motorisk/ferdighets-betont aktivitet, som i dette prosjektet var basketball og fotball og helserelatert fysisk form-betont aktivitet, som inneholdt aktiviteter som blant annet aerobic, jogging og tauhopping. Elevene ble introdusert for et selvhjelpsprogram som skulle hjelpe de å bli mer fysisk aktive etter skoletid. Foreldre/foresatte fikk månedlig informasjonsskriv for å hjelpe til å støtte opp om barnas fysisk aktive hverdag, og tips til hvordan de kunne være aktive sammen med barna. Elevene registrerte selv sitt aktivitetsnivå hver måned. Dette var ment for å fremme motivasjon. Første del av skoleåret mottok elevene små priser hvis de nådde sitt ukentlige aktivitetsmål. De ble lært til å belønne seg selv etter hvert. Resultater fra prosjektet viser at elever i spesialistledende klasser (time ledet av faglært kroppsøvingslærer) hadde en aktivitetstid på 40 minutter mens i kontrollgruppen som ble ledet av en lærer uten kroppsøvingsutdanning hadde 18 minutter aktivitetstid i løpet av en skoletime. Jenter i spesialistklassen scoret også høyere på styrke og utholdenhet enn jenter i kontrollgruppen. Prosjektet resulterte ikke til noen nevneverdig effekt på aktivitet utenom skoletid. 1,5 år etter prosjektet var ferdig resulterer tilbaketrekning av kroppsøvingsspesialister en nedgang i kvalitet i timene og nedgang i elevenes aktivitet (Helsedirektoratet, 2008).

En annen intervensjonsstudie med navn CATCH ("The child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health") som har likheter fra prosjektet SPARK viste at endringer som ble gjort i denne intervensjonen hadde like stor effekt tre år etter intervensjonsslutt. Endringer i denne intervensjonen gikk i hovedsak utpå at man skulle se hvordan elevenes ernærings- og kostholdvaner ble endret ved å forandre mattilbud/servering, øke aktivitetsnivå i kroppøvingstimene og inkludere de hjemme (Helsedirektoratet, 2008).

Forebygging av fedme

For å forebygge overvekt og fedme har skoler gjennomført intervensjoner basert på økt fysisk aktivitet i skolen. Ifølge Cochrane review (Dobbins, DeCorby, Robeson, Husson & Tirilis (2009) konkluderes det med at økt fysisk aktivitet i skolen fører til forbedret kondisjon. Økt skoleaktivitet førte imidlertid ikke til økning av det fysiske aktivitetsnivået på fritiden. Puls, KMI og systolisk eller diastolisk blodtrykk blir ikke nevneverdig forbedret som følge av intervensjonen. Oversiktsstudier (Summerbell et. al, 2005) viser at intervensjonsstudier som fokuserte på å kombinere tiltak med fysisk aktivitet og kosthold hadde en positiv, men liten effekt på KMI-status. Flesteparten av studiene som ble analysert viste kortvarige positive resultater (Summerbell et. al, 2005).

"The eat well and keep moving program"

"The eat well and keep moving program" er en kvasieksperimentell studie som involverte 4.- og 5.klassinger ved 6 intervensjonsskoler og 8 kontrollskoler i Baltimore (Bjørneboe & Aadland, 2003). Barna var fysisk aktive en time om dagen, i tillegg til å lære om sunne spisevaner. Resultatene ble kartlagt med gjentatte spørreundersøkelser, og viste at elevene i intervensjonsskolene endret kosthold og reduserte tid de brukte på TV-titting. Man kunne likevel ikke dokumentere noen endring i elevenes fysiske aktivitetsnivå (Bjørneboe & Aadland, 2003). I senere tid har prosjektet blitt et forskningsprosjekt mellom Harvard School of Public Health og Baltimore Public Schools, og spredd seg til flere stater og land. Resultater fra prosjektene viser at barn spiser mer frukt og grønnsaker, mindre mettet fett og ser mindre på TV. I tillegg har barna mer kjennskap til ernæring og fysisk aktivitet (eatwellandkeepmoving.org). Det er også blitt laget en hjemmeside

(eatwellandkeepmoving.org) med linker til hvordan man kan starte opp med prosjektet, forslag til lunsjpause, kurs til lærere og infoskriv til foreldre.

2.6.2 Årsaksfaktorer for fysisk aktivitet blant barn og unge

Ifølge Welk (1999) er det ulike årsaksfaktorer for fysisk aktivitet hos barn og unge. Welk har utarbeidet en syntesemodell basert på elementer fra flere teoretiske modeller, som blant annet den økologipsykologiske-modellen til Bronfenbrenner og Barkers omgivelsespsykologiske tenkning. Sallis, Proschaska og Taylor (2000) foretok en gjennomgang av all publisert forskning fra 1970-1998 for å identifisere nøkkeldeterminanter for barn og unges fysiske aktivitet. De ekskluderte studier som hadde fokus på organisert idrettsglede, og gjennomgikk kun studier som fokuserte på fysisk aktivitet i sin alminnelighet (Helsedirektoratet, 2008). Determinantene i studien ble delt i fem ulike kategorier: 1) Demografiske og biologiske determinanter, som blant annet inneholder alder, etnisitet, kjønn, overvekt hos foreldre. 2) Psykologisk/kognitive determinanter, som blant annet opplevd kompetanse, kroppsbilde, holdninger til å bli svett, mistrivsel i kroppsoving. 3) Atferds og ferdighetsdeterminanter som blant annet kostholdsvaner og fysiske forutsetninger. 4) Sosiale og kulturelle determinanter som blant annet foreldres og søskens fysiske aktivitet og foreldres, lærer og venners oppmuntring. 5) Fysisk-miljømessige determinanter som tilgang på utstyr og muligheter til å være aktiv.

Hos ungdom 13-18 år viser studien til Sallis, Prochaska og Taylor (2000) at gutter er mer aktive enn jenter, samt at hvite amerikanske barn og unge er mer aktive enn andre etniske grupper. Fokuset på egen kropp hadde større betydning for å være fysisk aktiv enn glede og velvære. Dette var overaskende for forskerne, da tidligere studier har pekt på at ungdommer motiveres til å være fysisk aktive på grunn av gleden det gir dem. Studien viste også at flere ungdommer sitter mer i ro og er mindre fysisk aktive i helgene. Venner spiller en vesentlig større rolle når det gjelder motivasjon til fysisk aktivitet enn det foreldre gjør. I tillegg er positive miljøkvaliteter betydningsfulle for de unges fysiske aktivitet (Sallis, Prochaska og Taylor, 2000).

Forskning av Telema, Yang, Hirvensalo & Raitakari (2006) viser at stabil deltakelse i organisert idrett gjennom barne- og ungdomstiden, har betydning for fysisk aktivitet senere i livet. Men deltagelsen har i de senere årene blitt kraftig redusert.

3.0 Metode

I metodedelen redegjøres det for de metodiske valgene som ligger til grunn for denne oppgaven. I tillegg til bakgrunn for valg av metoder, kommer en gjennomgang av innsamlingsprosedyrer og behandling av data. Videre beskrives prosedyrene for hvordan dataene ble bearbeidet og analysert, og til slutt kommer et fremlegg av de forskningsetiske vurderinger.

3.1 Studiedesign

Metode velges i hovedsak ut fra studiens formål, problemstilling, teoretisk perspektiv, forskerens ressurser og arbeidsbetingelser (Kvale, Anderssen, & Rygge, 1997). Når jeg skulle velge metode måtte jeg først og fremst tenke på hva jeg ønsket å finne ut av. Jeg hadde på forhånd bestemt meg for at jeg ønsket å benytte meg av kvantitativ metode. For å sammenligne to skoler og få svar fra flest mulig, var det survey metoden som ble valgt. I forskningsprosessen hadde jeg hele tiden i bakhodet at jeg kunne tenke meg å gjennomføre et fokusgruppeintervju i tillegg. Kvalitative og kvantitative undersøkelser har hver sine sterke og svake sider, og for å få kunne gå mer i dybden på problemstillingen min, valgte jeg og kombinere disse metodene, å benytte meg av kvalitativ metode i form av et fokusgruppeintervju. *"Å kombinere to metoder omtales gjerne som "mixed methods"* (Kleven, 2014 s. 20).

3.1.1 Blandende metoder (mixed methods)

Blandende metoder eller mixed methods (Kleven, 2014) er forskjellige verktøy for å svare på forskjellige spørsmål. Kvalitative metoder handler om hva slags, mens kvantitative metoder handler om hvor mye av hva slags (Kvale & Brinkmann, 2012).

3.1.2 Fenomenologi

I kvalitativ forskning er fenomenologi et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener utfra hvordan forskningsdeltakeren oppfatter verden, konteksten og fenomenet (Kvale & Brinkmann, 2012). I følge Merleau-Ponty (1962, gjengitt i Kvale og Brinkmann, 2012, s. 46) dreier fenomenologisk metode seg om å beskrive det gitte så presist og fullstendig som mulig. Man må beskrive snarere enn å forklare og analysere. Fenomenologien

tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen, der man ønsker å oppnå forståelse av den dypere meningen i enkeltindividets erfaringer (Thagaard, 2009, s. 38). I fenomenologien står forskningsdeltakerens forståelse sentralt. Man skal forstå omverden slik den blir opplevd og oppfattet av informantene (Thagaard, 2009). I denne studien ønskes det å forstå fenomenet *hvordan opplever elever i 10.klasse fysisk aktivitet på skolen og på fritiden* og *hvorfor* de er fysisk aktive.

3.2 Spørreskjema

I arbeidet rundt å lage et godt spørreskjema bør man tenke på hvordan man formulerer spørsmålene slik at respondentene forstår hva man spør om, og man bør tenke på hvilke svarmuligheter man gir respondentene. Entydige spørsmål som er skrevet i et enkelt og klart språk er en fordel. For å få oversikt over svarene fra en stor gruppe personer må svarene grupperes og kategoriseres. Det kan derfor være lurt å benytte seg av faste svaralternativer istedenfor fritt formulerte svar. I tillegg til at det blir lettere å kode, telle opp og databehandle avkryssingssvar, sikrer også faste svaralternativer at samtlige svar er avgitt på samme presisjonsnivå (Kleven, 2014, s. 36). For at respondenten skal kunne finne et svaralternativ som passer godt til det han eller hun ønsker å gi uttrykk for, kreves det et godt forarbeid i utarbeidingsprosessen. Man må også være oppmerksom på at om man stiller ledende spørsmål, kan dette påvirke svarene. Man må la respondentene få si hva de mener uten at man legger svarer i munnen på de. Etterarbeid av en spørreundersøkelse krever at forskeren er oppmerksom på at det kan finnes flere tolkninger av et svar. Et spørreskjema gir ikke svar på mer enn man har spurt om, så man må være åpen for flere tolkninger av et svar, og kunne drøfte flere alternative tolkninger (Kleven, 2014, s. 37).

Studiens spørreskjema inneholdt spørsmål som omhandlet elevenes daglige aktivitetsvaner og treningssvaner. Forhold til fysisk aktivitet og kroppsøving på skolen, samt noen spørsmål knyttet til trivsel, lærer og elev relasjon, matlyst og konsentrasjon i timene (vedlegg 6). For at det ikke skulle være noen misforståelser på forskjellen på trening og fysisk aktivitet hos elevene, ble dette forklart i innledningen av spørreskjemaet.

Både i forkant og underveis i prosjektet fikk jeg utdelt noen resultater fra spørreundersøkelser idrettskolen selv hadde gjennomført. Dette gikk på spørsmål om trivsel i faget FYSAK, og hvilke aktivitet som ble likt/mislikt. Disse undersøkelsene har resultert i endring av noen av aktivitetene, samt at skolen valgte å fortsette med prøveprosjektet utfra responsen elevene kom med. En ny undersøkelse ble gjort i januar 2016. Elevene fikk på nytt svare på hvordan de trives med FYSAK og hvilke aktiviteter som blir likt/mislikt, Elevene fikk selv også komme med forslag til andre aktiviteter. Noen av disse funnene vil bli presentert i resultat og diskusjonskapitlet.

3.2.1 Fokusgruppeintervju

Et fokusgruppeintervju ledes av en moderator, og består av som regel seks til ti personer. I et fokusgruppeintervju er det først og fremst viktig å få frem mange forskjellige synspunkter om emnet som er i fokus for gruppen. Det kjennetegnes derfor av en ikke-styrende intervjustil (Kvale & Brinkmann, 2012, s. 162). *Moderatoren har som oppgave å skape en velvillig og åpen atmosfære, der man kan uttrykke personlige og motstridene synspunkter på emnene som er i fokus* (Kvale & Brinkmann, 2012, s. 162). Det er gruppemoderatoren som presenterer emnene som skal tas opp i en diskusjon, og legger til rette for ordveksling. I et fokusgruppeintervju skal man ikke nødvendigvis komme til enighet eller presentere løsninger, men komme opp med flere synspunkter av en sak. Morgan (1997) nevner noen styrker og svakheter med et fokusgruppeintervju. Det som kan være en fordel med et slikt intervju er at man får mye informasjon av flere deltakere samtidig. Det er derfor mer effektivt i forhold til et personintervju. En studie (Ferm, 1982, gjengitt i Morgan, 1997) peker på at man nødvendigvis ikke får mer informasjon fra deltakerne i et fokusgruppeintervju, enn om man gjennomfører flere personintervju. Tillit vil være en avgjørende faktor for hvor mye informantene åpner seg. Gruppesammensetningen i et fokusgruppeintervju kan også være en svakhet. Passer ikke personene som er satt sammen i en gruppe sammen, kan man risikere at informantene er redde for å si noe, og at de ikke tør å komme med sin egen mening (Morgan, 1997). For å prøve og unngå nettopp dette, er det i denne studien satt opp to ulike fokusgruppeintervju. Et intervju med personer som er begeistret for fysisk aktivitet og er aktive på fritiden, og et intervju med personer som er det motsatte. Siden informantene i et fokusgruppeintervju ikke snakker etter tur og orden, kan samspillet i gruppen redusere moderatorens kontroll, og det livlige samspillet kan medføre at intervjuutskriftene får et noe kaotisk preg (Kvale & Brinkmann, 2012).

3.2.2 Det kvalitative forskningsintervju utfra et fenomenologisk perspektiv

I denne studien er en av metodene som er benyttet kvalitativt forskningsintervju. Dette gjennom bruk av fokusgruppeintervju. *Det kvalitative forskningsintervjuet er en forskningsmetode som gir privilegert tilgang til menneskers grunnleggende opplevelser av livsverdenen* (Kvale & Brinkmann, 2012, s. 49). For å skape forskningsdata i et kvalitativt forskningsintervju, brukes både samtale og intervju (Kvale & Brinkmann, 2012). For å kunne samle inn gode data i et kvalitativt forskningsintervju krever det en del av forskeren. Som forsker bør man være velinformert om temaet for intervjuet, og man bør være i stand til å fortolke både kroppsspråk, stemmeleier og ansiktsuttrykk. Intervjuet bør være deskriptiv og få fram hvorfor intervjupersonene opplever og handler som de gjør. Intervjuet bør ha fokus på bestemte temaer, der intervjueren fokuserer på forskningstemaet ved hjelp av åpne spørsmål, som gjør det mulig å svare fritt utfra intervjupersonenes reelle situasjon (Kvale & Brinkmann, 2012). Et profesjonelt kvalitativt intervju kan kjennetegnes ved at intervjueren er god til å lytte, er vennlig og kan stille de korrekte spørsmålene til intervjupersonen (Widerberg, 2001). I denne studien er det benyttet et semistrukturert eller delvis strukturert intervju. Intervjuet er verken en åpen samtale eller en lukket spørreskjemasamtale (Kvale & Brinkmann, 2012). Hovedspørsmålene er utarbeidet på forhånd, men med intervjuets frie struktur, kan spørsmålene endres underveis og tilpasses til situasjonen som oppstår (Kvale & Brinkmann, 2012).

3.3 Forsøkskoler og rekruttering

I forkant av prosjektet tok jeg kontakt med en skole jeg tidligere hadde gjennomført en spørreundersøkelse i forbindelse med min bacheloroppgave. Denne skolen var en skole jeg visste hadde fokus på fysisk aktivitet. Da jeg gjennomførte undersøkelsen for to år siden hadde skolen nettopp startet med et prosjekt som gikk ut på at elevene fikk minst 30 minutter fysisk aktivitet hver dag. Det var kun 8. klasse på skolen som praktiserte dette. Nå har skolen økt fysisk aktivitet på alle trinn. Jeg ønsket derfor å ha fokus på 10.trinn denne gang. Dette fordi elevene på 10.trinn har drevet med dette prosjektet i snart tre år. Jeg hadde ikke sett for meg noen bestemt kontrollskole på forhånd men jeg ønsket at også dette skulle være en såkalt byskole. Det skulle være en skole som ikke hadde noe fokus på økt fysisk aktivitet uten om obligatorisk kroppsovingundervisning. Valget falt på en skole veileder kjente en av lærerne, og denne skolen var også i nærmiljøet som forsøkskolen lå i. Begge skolene fikk tilsendt

forespørselsskjema for deltakelse i forskningsprosjektet (vedlegg 7). Det ble på forhånd gitt beskjed om at det var frivillig å delta i studien. Totalt 79 elever fra forsøksskolen skrev under på å delta, og 52 elever fra kontrollskolen skrev under. Totalt 131 elever.

3.3.1 Utvalg til fokusgruppeintervju

Utvalget til fokusgruppeintervjuene ble valgt av lærerne på forsøksskolen. Siden jeg ikke har kjennskap til elevene fra før, var det enklest å gjøre det slik. Jeg sendte inklusjonskriterier på mail til min primærkontakt på skolen. Inklusjonskriteriene jeg kom med var: Seks elever som er begeistret for fysisk aktivitet på skolen, og som er fysisk aktive på fritiden. Helst 3 gutter og 3 jenter. 2-3 jenter og 2-3 gutter som ikke er begeistret for fysisk aktivitet på skolen, og som ikke er noe særlig aktive på fritiden. Elevene som ble plukket ut fikk i forkant av intervjuet utdelt et forespørselsskjema om deltakelse i forskningsprosjektet (vedlegg 8). Det ble gitt informasjon om at det var frivillig å delta i studien, at alle personopplysninger blir konfidensielt behandlet og at navnene blir anonymisert i publikasjonen. Elevene ble også spurt om å skrive litt om deres idrettsbakgrunn før intervjuet. Det var fem jenter og fem gutter som skrev under på å delta i fokusgruppeintervjuene. Totalt 10 elever.

3.3.2 Inklusjonskriterier

- Forsøksskolen: Elever i 10. klasse som har økt fysisk aktivitet i skolen (Spørreskjema).
- Kontrollskolen: Elever i 10. klasse som ikke har økt fysisk aktivitet i skolen utover kroppsøvingundervisning (Spørreskjema).
- Forsøksskolen: Elever som er begeistret for fysisk aktivitet og kroppsøving, og er fysisk aktive på fritiden (Fokusgruppeintervju).
- Forsøksskolen: Elever som ikke er så begeistret for fysisk aktivitet og kroppsøving, og som ikke er særlig fysisk aktive på fritiden (Fokusgruppeintervju).

Hvordan har aktiviteten blitt organisert og tilrettelagt ved forsøksskolen?

De dagene skolen ikke har kroppsøving, er det lagt opp 30 minutter fysisk aktivitet.

Aktiviteten ligger i forkant av matpausen. FYSAK-økten skal inneholde aktiviteter som gir økt puls, men det skal ikke være nødvendig å skifte før og etter aktiviteten. Det er tatt fem

minutter fra alle fag pr. dag, slik at ikke den økte aktiviteten skal gå utover et enkelt fag. Læreren som har tredje time (timen før FYSAK) er ansvarlig for å sette i gang aktiviteten. Aktivitetene gjennomføres uansett vær. Når elevene går i 8. klasse blir det laget en 3-ukers plan på klassenivå som inneholder aktiviteter elevene skal gjennomføre de valgte dagene. Dette er enkle aktiviteter som: stikkball, kanonball, hoppe tau, snipp og snapp og gå tur. Når elevene går i 9. og 10. trinn har de FYSAK på tvers av trinnene, og aktiviteten er valgfri. De får en rekke aktiviteter å velge mellom, og får en liste der de skriver seg opp på den aktiviteten de ønsker. Med unntak av en dag, da er det fellestur i nærområdet på 30 minutter for alle. De dagene elevene har kroppsøving (fredager) har de 30 minutter studietid den tiden de vanligvis har FYSAK. På onsdager har ikke 10. klasse FYSAK. De har denne dagen to økter med valgfag de kan velge mellom. Faget fysisk aktivitet og helse er et av de. I tillegg kan elevene velge faget friluftsliv. På grunn av stor pågang i begge disse valgfagene, er det begrenset hvor mange elever som får plass. Kontrollskolen har også fysisk aktivitet og helse som et valgfag. Det er 33 tiendeklassinger som har valgt dette ved denne skolen.

3.4 Pilottester

Spørreskjema

Spørreskjemaet ble pilottestet før utsendelse. Gjennom pilottesting får man muligheten til å konkret prøve ut måling og data. Man kan på denne måten få hjelp til å forbedre spørreskjemaet, finne riktige spørsmål og passende svaralternativ. I forkant av utsendelsen ble spørreskjemaet sendt ut til noen fagpersoner og medstudenter. På den måten ble det mulig å justere før skjemaet ble sendt ut til deltakerne i forsøksprosjektet. Ved å benytte seg av pilottest, vil man også få svar fra flere om validiteten på undersøkelsen, og om den måler det man tror den måler. *”Valideringen avhenger av den håndverksmessige kvaliteten på undersøkelsen, hvor funnene kontinuerlig må sjekkes, utspørres og fortolkes teoretisk”* (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 154).

Fokusgruppeintervju

Skal man utføre et kvalitativt intervju av høy kvalitet, forutsettes det i følge Kvale og Brinkmann (2012) omfattende trening. *God praksis består ikke bare i å utføre praktiske handlinger; det innebærer også å bedømme hvilken kunnskap og hvilke teknikker som skal tas i bruk når man handler i en gitt kontekst, og når man står ovenfor forskjellige mål og verdier*

som krever veloverveide valg (Kvale og Brinkmann, 2012, s. 105). I denne studien ble det gjennomført et pilotintervju på skolen jeg selv arbeider på. Seks elever på 7.trinn ble plukket ut av lærerne på trinnet og meg selv som har kjennskap til elevene fra før. Inklusjonskriterier var at elevene måtte like kroppsøvningsfaget og være fysisk aktive på fritiden. Det ble plukket ut tre jenter og tre gutter. Læreren til elevene skulle på forhånd ha gitt beskjed til elevene om at jeg kom til å komme å intervju dem. Dette hadde læreren glemt, men elevene tok det veldig fint og stilte lett opp. Pilotintervjuet gikk over all forventning. Jeg var på forhånd litt spent på hvordan elevene kom til å svare på spørsmålene, og om jeg måtte "føre" samtalen. Dette gikk veldig greit. Jeg stilte hovedspørsmålet også snakket elevene seg imellom. Etter dette pilotintervjuet fikk jeg noen nye ideer til spørsmål, som ble brukt i hoved-intervjuene.

3.5 Datainnsamling

3.5.1 Gjennomføring av spørreskjema

Spørreskjemaene ble utformet i en surveytjeneste med navn surveyXact. Det ble laget et skjema til forsøksskolen og et skjema til kontrollskolen. Forsøksskolen fikk spørsmål angående FYSAK, men siden ikke kontrollskolen praktiserer dette i skolen, ble disse spørsmålene tatt vekk fra deres spørreskjema. Ellers var undersøkelsen lik hos begge skoler. I surveyXact ble spørreskjemaet utdelt gjennom selvopprettelse via lenke/kode. Med selvopprettelse kan man gi tilgang til skjemaet via en lenke, QR-kode eller kode. Når en bruker åpner spørreskjemaet opprettes en ny respondent og spørreskjemaet vises. Innstillingene deles med pop-in. I denne studien fikk deltagerne tilgang til en link som tok dem direkte til surveyXact sin hjemmeside. Her fikk de en kode de tastet inn for å opprette en ny respondent. Etterhvert som deltagerne svarte kom det opp hvor mange som hadde respondert, hvilken dato og tid det ble gjort.

Denne metoden gjør det ikke mulig å spore hvem som har respondert når. For at vi skulle være sikre på at alle elever som hadde sagt de ønsket å delta i studien skulle gjennomføre, ble undersøkelsen tatt i fellesskap på skolen. Der læreren fikk tilsendt link til hjemmeside og kode, og la det på en felles portal elevene kunne gå inn og gjennomføre undersøkelsen. Totalt var det 131 elever som skrev under på å delta i studien i forkant. 79 elever fra forsøksskolen og 54 elever fra kontrollskolen. Jeg endte opp med tilsammen 80 elever fra forsøksskolen, og

44 elever til sammen fra kontrollskolen. Dette ble en økning hos forsøksskolen med en elev, mens det ble en nedgang i elever fra kontrollskolen, da 10 elever valgte å ikke delta likevel.

3.5.2 Gjennomføring av fokusgruppeintervju

Det ble utarbeidet en intervjuguide med flere av spørsmålene fra spørreundersøkelsen. Spørsmålene bestod av temaområder som var ønskelig at informantene skulle diskutere og belyse. Det ble gjennomført to fokusgruppeintervjuer. Et for de elevene som var begeistret for kroppsøving og FYSAK, og var fysisk aktive på fritiden, og et for de elevene som ikke var så begeistret og så veldig aktive på fritiden. For å gjennomføre et kvalitativt intervju av høy kvalitet, trenger man omfattende trening (Kvale & Brinkmann, 2012). Da forsker ikke hadde dette, ble det i dette tilfelle en mer ”styrende” intervjustil, enn at elevene diskuterte et og et tema uten å få noen innspill av lederen for intervjuet. En fordel med informantene i begge intervju, var at de gikk i samme klasse, og det virket som de kjente hverandre godt. Dette førte nok til at de ble mer fortrolige med hverandre og situasjonen de var i. Samtalen ble mer en fri diskusjon etter hvert, og det det var ikke nødvendig for forsker å stille samme spørsmål til hver enkelt elev i rommet for å få et svar, de svarte uten at forsker nødvendigvis trengte å bryte inn.

I det ene intervjuet deltok seks personer, tre gutter og tre jenter. I det andre intervjuet skulle det i hovedsak delta fire personer, to jenter og to gutter. Men en av elevene var syk denne dagen, så da ble det to jenter og en gutt. Intervjuene varte i 33 og 47 minutter.

3.6 Databehandling og analyser

Studien anvender analyseverktøyet ”SurveyXact” for å analysere svarene fra spørreundersøkelsen. Programmet analyserer besvarelsene og viser respondentenes svar i frekvenstabeller både i svarprosent og i antall.

3.6.1 Transkribering

Fokusgruppeintervjuene ble transkribert på datamaskin i april 2016 og ble transkribert i det kvalitative dataverktøyet NVIVO 10. Informantene ble anonymisert, gjennom bruk av fiktive navn, steder og egennavn. Det ene intervjuet var på 6568 ord, mens det andre var på 8751 ord. Til sammen et omfang på 15319 ord. For å skille mellom de ulike informantene ble det gjort

forarbeid, ved å lytte gjennom båndopptaker til de enkelte stemmene, der de før intervjuet sa noen ord hver.

Analysearbeidet

Analysearbeidet har blitt gjennomført med fenomenologisk forståelse. For å organisere funnene fra fokusgruppeintervjuet i kategorier, ble det lagt inn i det kvalitative dataverktøyet NVIVO 10.

3.7 Forskningsetiske vurderinger

Prosjektet er rapportert til og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). I forkant av prosjektet fikk elevene utdelt et skriv om ”Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet”. Med bakgrunn og formål for studien, hva det innebærer å delta i studien og informasjon om at personopplysningene behandles konfidensielt, samt at deltakelsen i prosjektet er frivillig. Elevene måtte gi samtykke om å delta i undersøkelsen, og skrive under på skjemaet som ble sendt ut. Gjennom fritt informert samtykke gir respondenten muligheten til og enhver tid trekke seg fra prosjektet. Ordet fritt betyr at det er gitt uten noe form for ytre press. Informert samtykke betyr at respondenten har fått informasjon om hva prosjektet dreier seg om (Thagaard, 2009, s. 26).

3.7.1 Validitet og reliabilitet

Når man driver med kvantitativ forskning er det nødvendig å måle gyldigheten av dataene man har funnet ut. Er begrepsvaliditeten god eller dårlig? Dette måles ved å se på om de målte begrepene, stemmer overens med de teoretiske begrepene, og det vi forventer skal skje (Kleven, 2014, s. 98). For å bedre begrepsvaliditeten kan man operere med flere metoder av gangen (triangulering), slik at ikke samme svakheten går igjen i den samme undersøkelsen. Man vil da kunne finne ut i hvilken grad tilnæringsmåten påvirker resultatet (Kleven, 2014, s. 99). I denne masteroppgaven benyttes det både spørreskjema og intervju. Reliabilitet er en kritisk vurdering av prosjektet, som gir inntrykk av at forskningen er gjort på en tillitsvekkende og pålitelig måte (Thagaard, 2009). Både reliabilitet og validitet går på forskningens troverdighet. Hvis kvaliteten av forskningen er bra og verdien av resultatene er gode styrkes begrepsvaliditeten (Kleven, 2014). En viktig nøkkel er gode spørsmål i

spørreundersøkelsen og en god intervjuguide. Pilotundersøkelse og pilotintervju har blitt gjennomført for å sikre at arbeidet er så valid som mulig.

4.0 Resultat og drøfting

Hensikten med dette kapittelet er å belyse problemstillingen, samt de fem forskningsspørsmålene, og gi grunnlag for videre diskusjon. Resultatene er en kvantitativ presentasjon av de viktigste funnene som ble gjort ved spørreundersøkelsen, samt resultater fra intervjuanalysen. Funnene blir fremstilt i figurer og tabeller. Analysen og tolkningene av svarene som kom frem i fokusgruppeintervjuene er grunnlaget for hva som er valgt ut til drøfting.

Resultatene og drøftingen som er tematisk organisert i fem underkapittel (4.1, 4.2, 4.3, 4.4 og 4.5), kan ses i sammenheng med de fem forskningsspørsmålene. Under hvert underkapittel er det videre undertema (eks. 4.1.1, 4.1.2 osv) som danner grunnlaget for drøftingen etter hvert kapittel.

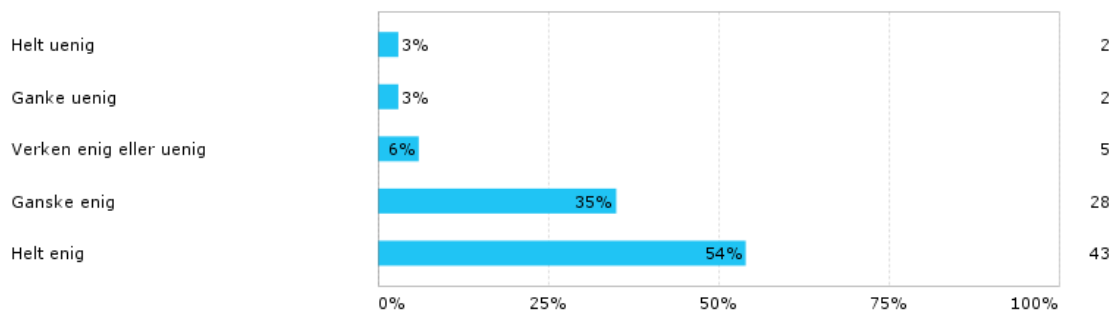
4.1 Elevenes opplevelse av fysisk aktivitet i skolen og på fritiden

Dette underkapittelet belyser forskningsspørsmål; (1) Hvordan opplever elever i 10.klasse fysisk aktivitet på skolen og på fritiden?

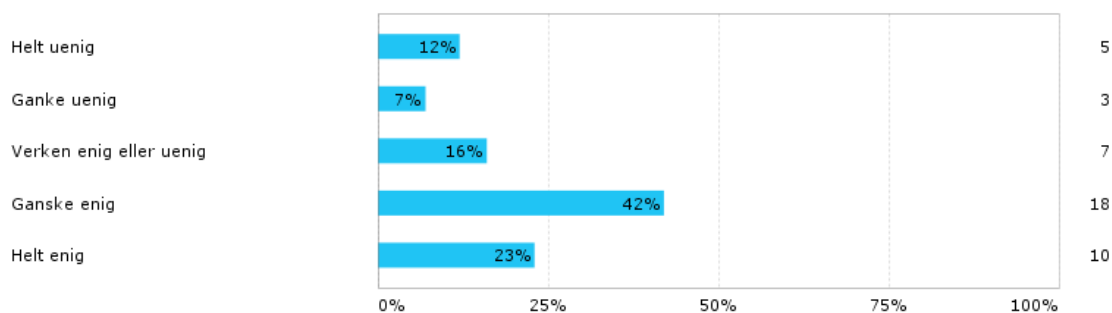
4.1.1 Trivsel på skolen

Søylediagrammet under viser hva elevene har svart på en påstand, der elevene skulle rangere hvor enig/uenig de var i den gitte påstanden. Det ble gitt fem svarkategorier: helt uenig, ganske uenig, verken enig eller uenig, ganske enig og helt enig.

Figur 2 og 3 viser hva elevene ved forsøksskolen og kontrollskolen har svart på spørsmålet om hvordan de har det i klassen sin. Totalt 89% av elevene ved forsøksskolen oppgir at de er helt enig eller ganske enig i påstanden: ”I vår klasse har vi det veldig bra”. 65% fra kontrollskolen oppgir det samme. Her kan man også se at flere elever ved kontrollskolen enn ved forsøksskolen, svarer at de er helt uenig (12% versus 3%).

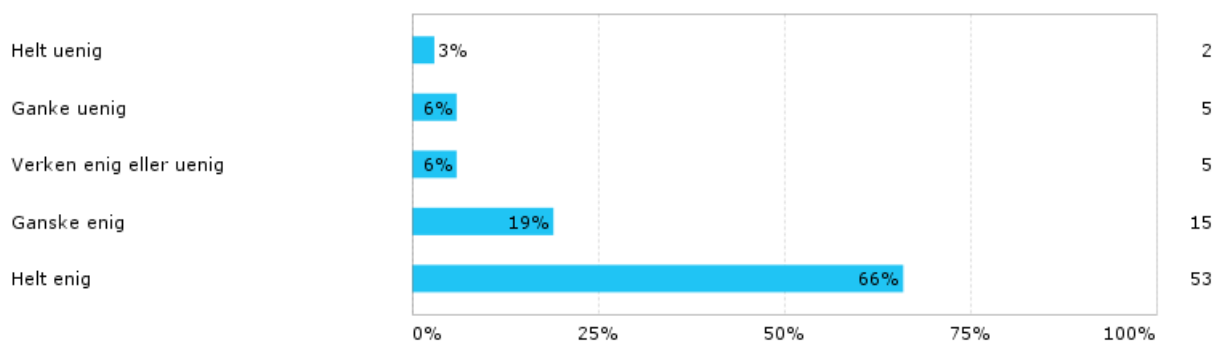


Figur 2: (Forsøksskole): I vår klasse har vi det veldig bra.

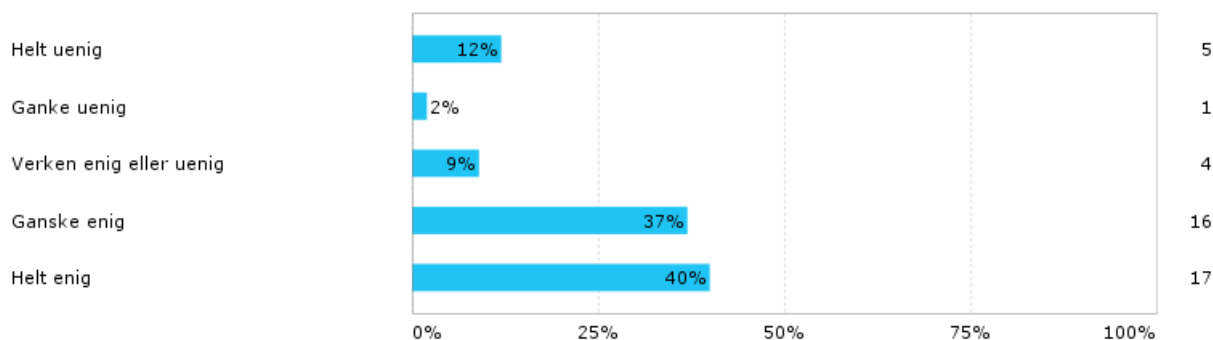


Figur 3: (Kontrollskole): I vår klasse har vi det veldig bra.

Figur 4 og 5 viser hva elevene har svart på påstanden: ”Jeg har mange venner på skolen”. Her er det 66% av elevene ved forsøksskolen som har svart at de er helt enig, 85% til sammen når man tar med svaralternativet ganske enig. Ved kontrollskolen er det 40% som har svart helt enig og 37% som har svart ganske enig, til sammen 77%. De fleste elever ved begge skoler har mange venner på skolen.

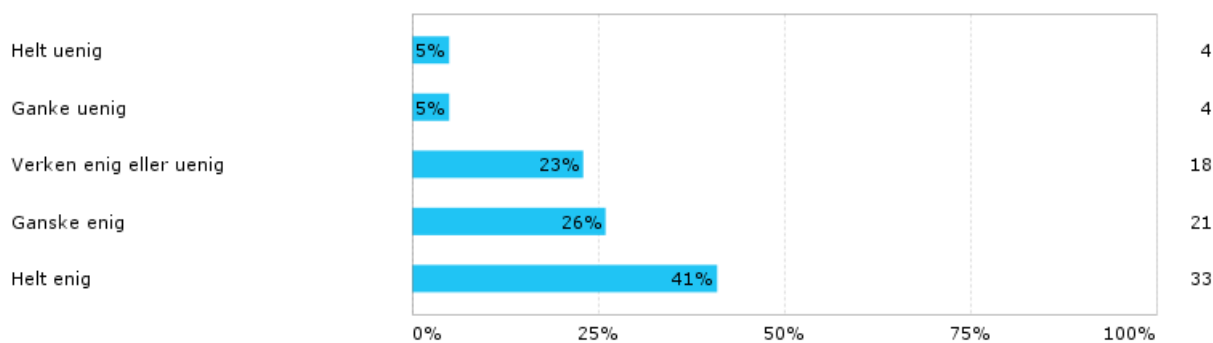


Figur 4: (Forsøksskole): Jeg har mange venner på skolen.

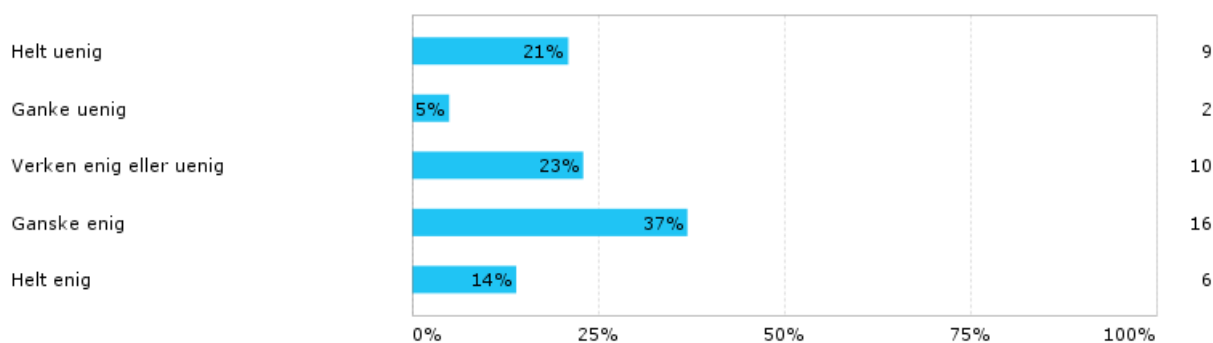


Figur 5: (Kontrollskole): Jeg har mange venner på skolen.

Figur 6 og 7 viser hva elevene har svart på påstanden: ”Jeg har et godt forhold til læreren min”. Til sammen svarte 67% av elevene ved forsøksskolen at de er helt enig eller ganske enig. 51% av elevene ved kontrollskolen har svart det samme. Det er likevel flere ved kontrollskolen som svarer at de er helt uenig i påstanden (21%). Ved forsøksskolen er det 5% som svarer de er helt uenig i påstanden.

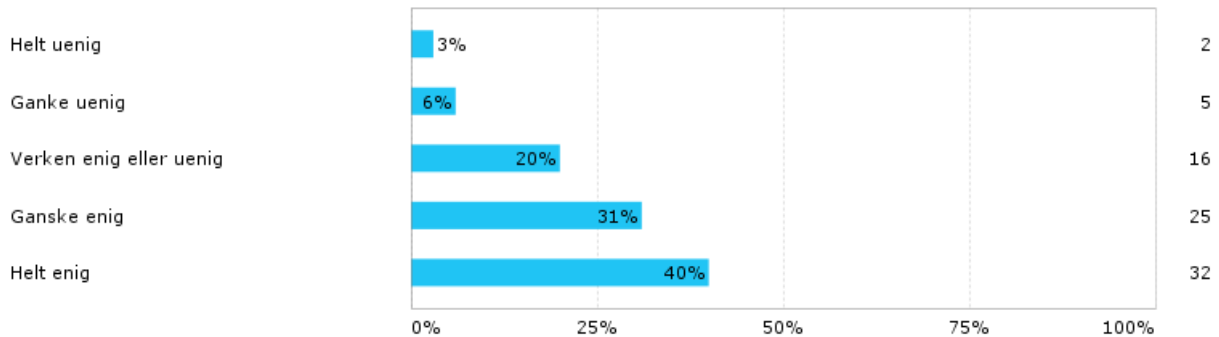


Figur 6: (Forsøksskole): Jeg har et godt forhold til læreren min.



Figur 7: (Kontrollskole): Jeg har et godt forhold til læreren min.

Figur 8 viser hva elevene ved forsøksskolen har svart på påstanden: ”FYSAK gjør det veldig kjekt å være på skolen. 71% av elevene har svart at de er helt enig eller ganske enig. Dette spørsmålet er ikke stilt til kontrollskolen da de ikke har FYSAK på skolen.



Figur 8: (Forsøksskole): FYSAK gjør det veldig kjekt å være på skolen.

Da elevene i fokusgruppeintervjuene fikk spørsmål om de trives på skolen, var svarene både ja og nei. Grunnen til at de trivdes var mest på grunn av venner. Dager med bare fag var mer kjedelige, enn dager med kroppsøving.

”Men det som e kjekt på fredagen e jo at då har me to timer som me har gym og då går det liksom greit. Men torsdagen e det liksom bare fag. Det e ikkje någe aent liksom” (Siri, 15).

De to elevene som sa at de ikke trivdes på skolen, var lei av å gå i 10.klasse. De gledet seg til de kunne velge fag og studieretning på videregående.

”Eg tror at når du begynne i 10.klasse så vil du bare bli ferdig, du blir automatisk litt lei” (Eva, 15).

Elevene fikk videre spørsmål om FYSAK gjorde det kjekkere å være på skolen. Her var også svarene forskjellige. De elevene som ikke er like begeistret for fysisk aktivitet, svarte at det hadde ingen betydning for de om de hadde FYSAK eller ikke. De elevene som var mer fysisk aktive var mer glad i en FYSAK-økt midt på dagen.

”Me vil jo heller liksom ha FYSAK av og te, tre ganger i ukå enn og ha fag då og.” (Oskar, 15).

”Ja, då e det ganske greit å ha sånn avbrekk midt på dagen der du liksom sleppe å sitte og konsentrere deg så mye” (Othelia, 15).

4.1.2 Mestringsforventning, tilbakemelding og selvtillit

Elevene ble spurt om hvordan de følte seg etter en treningsøkt, og om de følte det ga de mer selvtillit. Det var noen av elevene som ikke hadde tenkt noe særlig over dette, mens andre elever var enig i at de fikk mer selvtillit når de trente.

”Men det e klart det, du blir jo gladere og kanskje du får lyst te å oppnå meir hvis du føle du har mestra någe” (Sondre, 15).

”Ja, så e det litt sånn liksom atte på trening og sånn, i hvert fall på laget ditt då, så får du jo ofte, hvis du gjør noe bra så får du jo skrøyt av både lagkamerater og trenere og sånn liksom, og det gjer jo selvtillit liksom” (Oskar, 15).

”Det e liksom god følelse liksom” (Othelia, 15).

De aller fleste elevene opplevde som regel en god følelse etter de hadde trent. De følte de hadde mestret noe, de ble mer glade og selvtilliten ble høyere. Under det ene intervjuet ble jeg nysgjerrig på en elev som sa han ikke likte å trene. Han gikk på et treningssenter noen ganger, men han synes i grunnen ikke det var så kjekt. Jeg var interessert i å høre hvordan han følte seg etter han hadde gjennomført en økt på treningssenteret.

”Eg e jo fornøyd med meg sjøl når eg har trent, men eg blir så trøtt” (Kasper).

4.1.3 Autonomi: Hvordan er det å velge aktiviteten selv?

Da elevene gikk i 8. og 9.klasse hadde alle klasser samme aktivitet hver dag, men på tvers av klassene. Nå når de går i 10.klasse kan elevene skrive seg opp på en liste, og velge hvilken aktivitet de vil være med på. Nytt i 10.klasse er at de også har FYSAK sammen med 9.klasse. En av hensiktene med oppgaven var å høre om dette hadde noen betydning for elevene.

I begge fokusgruppeintervjuene kom det frem at elevene synes det var kjekt å kunne velge hva de ville drive med. Men dersom de var sent ute med å skrive seg på listen over de ulike aktivitetene å velge mellom, kunne det skje at de ikke kom på den aktiviteten de ønsket aller mest, og dette var ikke så kjekt.

”Ofte når du velge sist, så kan du ikkje velge mellom så veldig mye ting og då bler det litt dumt liksom” (Oskar, 15).

”Ja, for du vil jo ver med vennene dine så hvis de får velge først så komme de med også kan det ver at du på ein måte akkurat ikkje komme med og. Så må du velge någe aent (Siri, 15).

”Kjekt at me ha muligheten te å velga litt” (Lisa, 15).

For elevene er det først og fremst viktig å være sammen med vennene sine og å få delta på den aktiviteten de har mest lyst til.

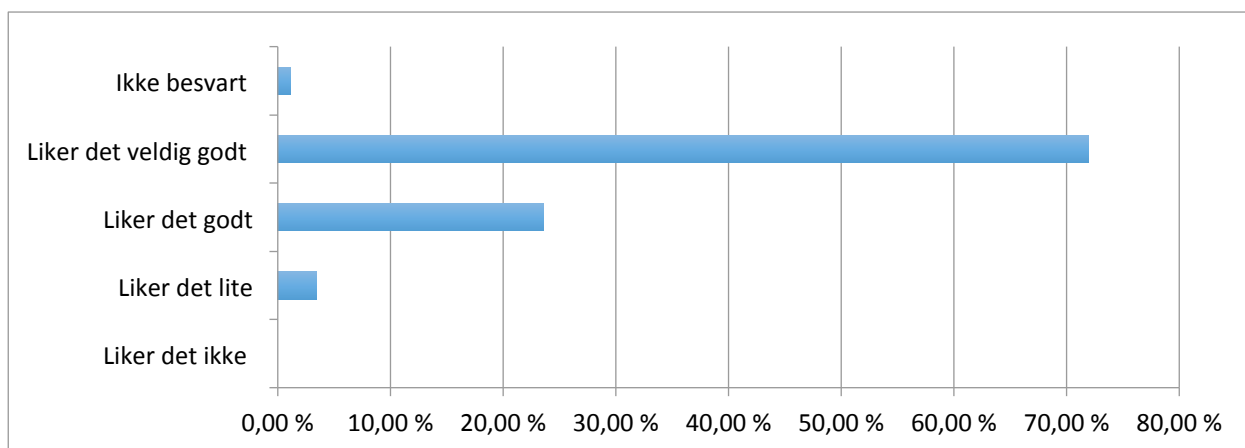
I fokusgruppeintervjuet med de elevene som er begeistret for fysisk aktivitet hadde det ikke noen betydning at 9. og 10.klasse hadde FYSAK sammen. Mens elevene i fokusgruppeintervjuet som ikke er så begeistret for fysisk aktivitet var de ikke like glade for å ha FYSAK sammen med 9.klasse.

”Eg lige ikkje å ha det med de” (Eva, 15).

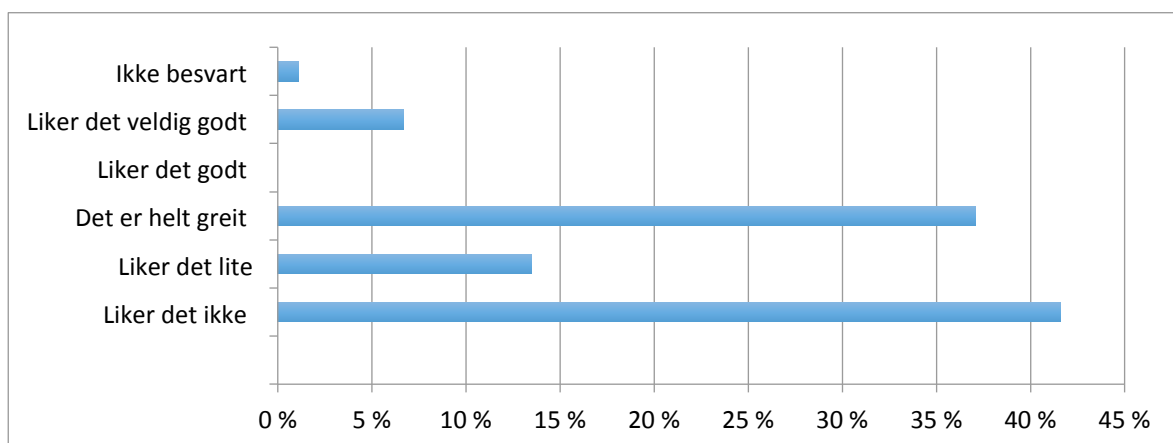
”De e så, eg holdt på og sei rotete, de e øvealt, lage mye lyd og henge i gardinene” (Lisa, 15).

”Me e litt meir lei, men det sikkert 9. når de begynne i 10. og då” (Kasper 15).

Forsøksskolen har hvert år gjennomført spørreundersøkelser, for å få et innblikk i hva elevene synes om FYSAK. Elevene på 10.trinn ble stilt spørsmål om hva de synes om FYSAK, hvilke aktiviteter som er kjekke/mindre kjekke, og om elevene selv har noen forslag til nye aktiviteter. Nytt i år var at elevene også fikk spørsmål om hvordan de synes det var å velge aktivitet selv, og hvordan de synes det var å ha FYSAK sammen med 9.klasse. Svarene fra forsøksskolen sin undersøkelse blir vist nedenfor i figur 9 og 10.



Figur 9: Hvordan liker du at du kan velge aktivitet selv (i stedet for å ha en fast plan for hele klassen)?



Figur 10: Hvordan liker du at 9.trinn og 10.trinn har aktiviteter sammen?

Elevene fikk også spørsmål av forsøksskolen om hvorfor de likte eller ikke likte FYSAK. Svarene som kom frem her, viser noen av elevers syn på å ha FYSAK sammen med 9.trinn.

”Det er gøy å gjøre noe annerledes enn bare skole, men etter at vi ble slått sammen med 9. trinn, ble det litt kjedeligere” (elev, 10.trinn).

”Jeg liker fysak, siden det er en tid hvor man kan glemme skole for noen minutter, og ha det kjekt med andre elever. Liker kanonball selv, men utrolig kjedelig når 9ende klassinger sitter på telefonen i fysaken eller når de står "gjenger" i kanten av rommet for å snakke med hverandre, isteden for å spille kanonball. Meget plagsom av 9ende, som gjør at jeg liker fysak mindre enn det jeg gjorde før” (elev, 10.trinn).

”Synes at det skulle være klasse vis ikkje med bladet trinn. vil heler at det skulle være et opplegg sammen med den klassen som du går i så det ville blitt et bedre klassemiljø” (elev, 10 trinn).

4.1.4 Karakterer i faget – en motivasjonsfaktor?

”Ting e jo med ein gang kjekt når du får god karakter i det, også syns du ikkje det e så kjekt når du ikkje får god karakter i det” (Leon, 15).

”Ja, og der telle karakteren på vitnemålet liksom, så du gjør jo meir innsats og sånn” (Othelia, 15).

Elevene er enige i at kroppsøving er et fag man må gjøre en innsats i for å oppnå en god karakter. De får karakterer på alt ifra turn, dans, volleyball og løping. I turnen forteller elevene meg at de må slå rulle, slå hjul, stå på hender og stå på hodet. De får karakter i hvert enkelt element, som så blir slått sammen til en karakter i turn. Denne karakteren påvirker karakteren i kroppsøving. En gang i året skal også elevene løpe rundt et vann i nærområdet. De får karakter på tid, innsats og forutsetninger. Dette blir tatt imot forskjellig hos elevene.

”Men eg tror ikkje den telle så sykt mye egentlig. Eg tror det e meir innsatsen så telle. Men likevel, det e litt grusomt.” (Siri).

”Men de ser jo på at eg.. eller hvis du e ein av de som springe kjapt, så kan kje du springa øve ein time. Då kan jo det tella minus på gymkarakteren. Så det legge jo opp til kver enkelt person ka..” (Othelia).

”Alle vil bli fyst ferdig, for då kan du gå hjem” (Eva).

De beste løpstidene for jenter og gutter blir lagt ut på en resultatliste, der man viser de 10 beste tidene.

”Eg vett eg aldri hadde klart å komt på den listå, så det e ikkje eit mål eingang. Det e de sporty og mest atletiske som komme på den listå” (Kasper).

4.1.5 Drøfting av elevenes opplevelse av fysisk aktivitet på skolen og på fritiden

Trivsel på skolen

Ut fra spørreundersøkelsen kan man se at det er flere elever ved forsøksskolen enn ved kontrollskolen, som svarer at de er helt enig at de har det bra i klassen sin. Har trivsel på skolen en sammenheng med det økt fysisk aktivitet? I følge Utdanningsdirektoratet (2009) har fysisk aktivitet vist positive effekter på både læringsutbytte, læringsmiljø og psykisk og fysisk helse. Tidligere intervensjoner, blant annet Trudvangprosjektet i Sogndal (Resaland et al, 2009) viser at økt fysisk aktivitet på skolen øker trivselen til elevene, og bedrer samholdet i klassen. Trudvangprosjektet viste også at lærer/elev forholdet ble bedret. Dette er også en effekt man kan se ut fra undersøkelsen gjort i denne masteroppgaven. Elevene fra forsøksskolen virker å ha et bedre forhold til læreren sin, enn elevene ved kontrollskolen. Praktiske fag som kroppsøving, gjør at elever trives bedre i løpet av en skoledag. *”Et lite avbrekk”* fra skolehverdagen virker som å øke trivselen. *”Fysak er en pause fra skolen hvor jeg kan ha det gøy og bevege meg. Dette er veldig greit, fordi vi sitter stille for det meste av dagen. I tillegg så blir jeg bedre kjent med andre elever jeg har bare kjent halvveis. Jeg kjenner selv at jeg våkner mer opp etter fysaken og det blir lettere å konsentrere seg resten av dagen”* (elev, 10.trinn). Da skolen selv stilte spørsmål om hvorfor elevene likte/ikke likte

FYSAK, svarte de aller fleste elevene at det var kjekt. Flere svarte også at de fikk bedre konsentrasjon til å fortsette resten av dagen. Tidligere studier (Ericsson, 2003, Resaland et. al, 2009) (Bunkefloprosjektet og Trudvangprosjektet) viser også at økt konsentrasjon er en effekt av det økte aktivitetsnivået. Forsøksskolen har selv et ønske om at prosjektet skal føre til blant annet økt trivsel, bedre læringsmiljø og sosialt samspill, samt bedre konsentrasjon gjennom hele skoledagen. Utfra svarene til mange av elevene, kan man det se ut som at skolen har lykket med dette.

Mestringsforventning, tilbakemelding og selvtillit

Elevene sier de oppnår selvtillit av trening, får motivasjon og lyst til å fortsette å trene. *”Lyst å oppnå meir når du føle du har mestra någe”*. Her kan man trekke tråder til Giske, Hollingen og Pensgård (1998) som sier at en nøkkelfaktor for indre motivasjon er selvtillit. Når man har funnet noe man er god til, blir man motivert til å fortsette med det, øve enda mer og bli enda bedre. Man kommer inn i en positiv sirkel. Mestring henger sammen med selvtillit. God tilbakemelding på trening, gir selvtillit. *”Skroøyt av lagkamerater og trenere og sånn liksom, det gjer jo selvtillit”*. Det virker som de elevene som har funnet noe de er gode til, får lyst til å trene mer og bli enda bedre. Den gode følelsen etter en treningsøkt er noe som driver elevene til å fortsette med å trene.

I det ene fokusgruppeintervjuet ble jeg nysgjerrig på *Kasper* som ikke likte å trene, og som følte seg trøtt etter en treningsøkt han hadde tatt mot til seg å fullført. Hvordan kan han bli indre motivert til å fortsette? Sett i lys av selvbestemmelsesteorien og teorien om organisk integrasjon (Ryan & Deci, 2007) som forteller hvordan ytre motiver kan bli til indre motiver og tilfredsstillende de psykologiske behovene, bør *Kasper* gjøre noe han synes er kjekt, og gjøre det for sin egen del. Jo høyere autonomi man oppnår, dess større er sannsynligheten for at motivasjonen går mer over til en indre motivasjon. Også gode tilbakemeldinger av kroppsøvingslærere, trenere og instruktører på treningssenteret kan gi mestringsfølelse og økt selvtillit.

Selvvalgt aktivitet og FYSAK med 9.trinn

Sett i lys av selvbestemmelsesteorien, som har stor betydning for indre motivasjon, er autonomi et av de psykologiske behovene som motiverer til menneskelig atferd. Å la elevene velge aktivitet selv, fremmer den indre motivasjonen. Når handlingen er selvstyrt (autonom) og man ikke har noen ytre press fra lærere om hvilke aktivitet man skal velge, blir man ifølge Deci & Ryan (1985) indre motivert. Undersøkelser gjort av skolen viser at elevene setter pris på å velge aktiviteten selv. Det eneste negative med det er at de elevene som ikke får skrive seg først på lista, kan de risikere å måtte delta på en annen aktivitet enn de hadde tenkt seg i utgangspunktet. I tillegg er det ikke sikkert de kommer på gruppe med de vennene de ønsker. For elevene er det viktig å få være sammen med vennene sine. Dette er også med på å fremme den indre motivasjonen, der tilhørighet er et av behovene som fremmer indre motivasjon (Deci & Ryan, 1985). En elev nevnte også at det var kjekkere å drive med en aktivitet om man opplever mestring, og får til aktiviteten. Ofte velger man en aktivitet man synes er kjekk, og gjerne vet at man mestrer. Behovet kompetanse, kommer da inn i bildet og er også med på å fremme den indre motivasjonen til elevene. Utfra undersøkelser gjort av skolen og svar fra fokusgruppeintervjuene er det over halvparten av elevene på 10.trinn som svarer at de ikke liker eller liker det lite at de nå har FYSAK sammen med 9.trinn. Er dette med på å hemme den indre motivasjonen for FYSAK? *"Eg føle meg litt meir komfortabel når e me har kroppsøving bare med klassen liksom, enn når me har FYSAK samen med 9.ende liksom"*. I intervjuene kom det frem at det primært er de elevene som er minst begeistret for FYSAK, som ikke likte å ha FYSAK sammen med 9.trinn. Det kan virke som om det er tryggere å være sammen med bare klassen.

Karakterer i faget – en motivasjonsfaktor?

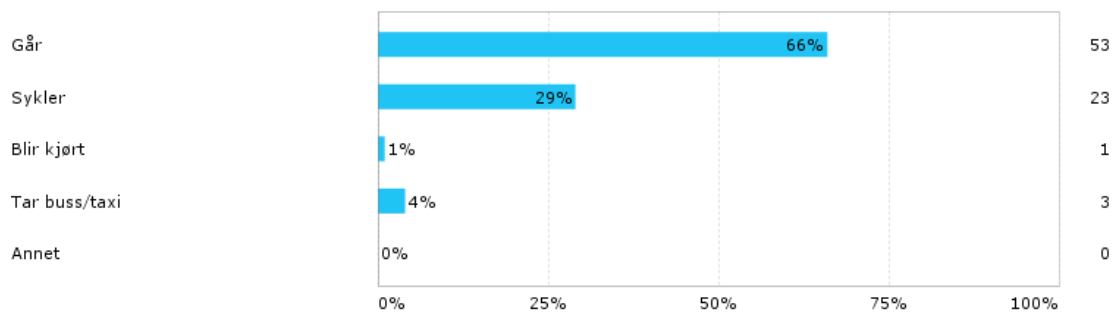
Karakter i et fag blir sett på som en ytre motivasjon eller en drivkraft. Man ønsker å oppnå en belønning og gjør en innsats utfra hvor god karakter man har et ønske om å få. Utfra hva elevene forteller, kan det virke som om elevene får karakterer i nesten alle aktiviteter. De aktivitetene man er gode i, er kjekkest, da oppnår man en høyere karakter enn i de aktivitetene man ikke er så gode i. *"Kjekt når du får ein god karakter i det"*. Hvordan kan denne motivasjonen også bli til en indre motivasjon? Elevene løper hvert år rundt et vann. Dette får de karakter på, men elevene tror lærerne også ser på innsatsen. *"Eg tror det e meir innsatsen så telle"*. Likevel vet de elevene som springer fort, at de bør springe fort, siden det "forventes" at de skal det. *"Hvis du e ein av de som springe kjapt, så kankje du springa øve"*

ein time”. Selvbestemmelsesteoriens miniteori (kausal orientering) handler om at mennesker både kan være indre og ytre motivert for en aktivitet (Ryan & Deci, 2007). Når man for eksempel spiller en fotballkamp, spiller noen fordi de synes det er kjekt, men de har også en ytre motivasjon og en drivkraft om å vinne kampen. Man kan trekke tråder til selvbestemmelsesteorien og kausal orientering når elevene skal løpe rundt dette vannet, som de gjør en gang i året. Noen elever synes det er kjekt å løpe, og er gjerne flinke til å løpe. De har en indre motivasjon, men også en ytre motivasjon om å oppnå en god karakter, og ikke minst komme på listen over topp 10. Den ene eleven som vet han ikke kommer til å løpe fortest å komme på topplisten, har som mål og bare komme seg rundt vannet, og få gå hjem etterpå. For de elevene som ikke liker å løpe, vil ikke denne resultatlisten være en motivasjon. Spørsmålet er hvordan man kan få disse elevene motiverte? Ifølge Giske, Hollingen og Pensgård (1998) kan man påvirke den indre motivasjonen ved å blant annet fokusere på den indre gleden ved en aktivitet, ha mye fokus på egenutvikling og lite på eksterne premier. Vil disse elevene bli mer motiverte hvis de får ta tiden på seg selv, måle den med seg selv hvert år og få karakter etter innsats, der læreren ser på eventuelle forbedringer som er gjort? I underkapittel 5, vil jeg komme tilbake hva karakterer i faget har å bety for innsatsen til elevene.

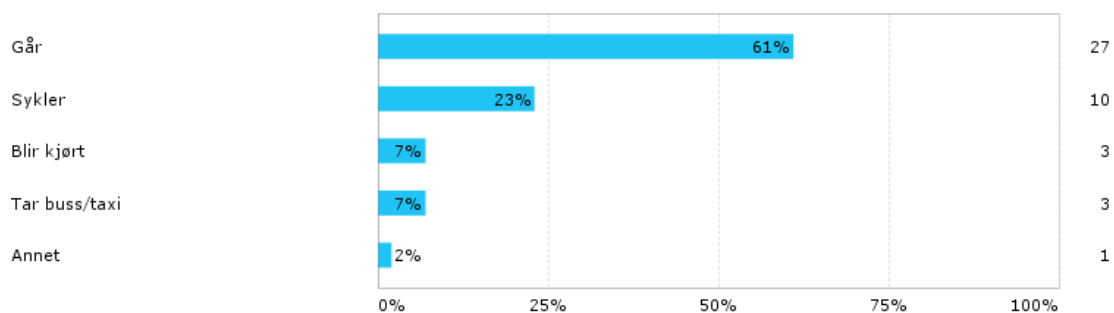
4.2 Fysisk aktivitetsnivå til og fra skolen

Dette underkapittelet belyser underspørsmål (2): ”Hvordan kommer elevene seg til skolen? Blir de kjørt, tar offentlig transportmiddel eller går eller sykler de? Både i spørreundersøkelsen og i fokusgruppeintervjuet fikk elevene spørsmål om hvordan de kom seg til og fra skolen, og om hvor lang tid de brukte. Svarene vil bli presentert i søylediagrammer under, og sitat fra elevene. Deretter vil resultatene drøftes.

Figur 11 og 12 viser hva elevene fra forsøksskolen og kontrollskolen har svart på spørsmålet: ”Hvordan kommer du deg som regel til skolen?” Man kan se at de fleste elever fra begge skoler går til skolen. De resterende prosenttallene viser at det også er en god del elever som sykler.

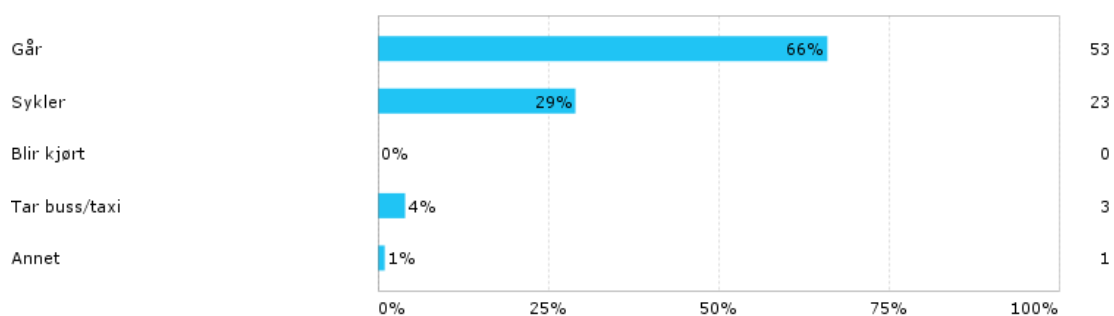


Figur 11: (Forsøksskole): Hvordan kommer du deg som regel til skolen?

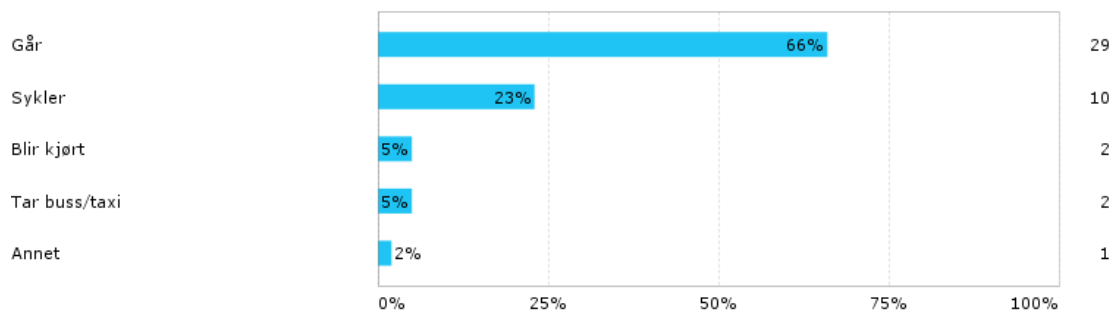


Figur 12: (Kontrollskole): Hvordan kommer du deg som regel til skolen?

Figur 13 og 14 viser hva elevene har svart på spørsmålet: ”Hvordan kommer du deg som regel fra skolen?” Det er få endringer her fra sist spørsmål, med unntak av at to elever fra kontrollskolen, som svarer at de går hjem, men ble kjørt eller tok buss/taxi til skolen.

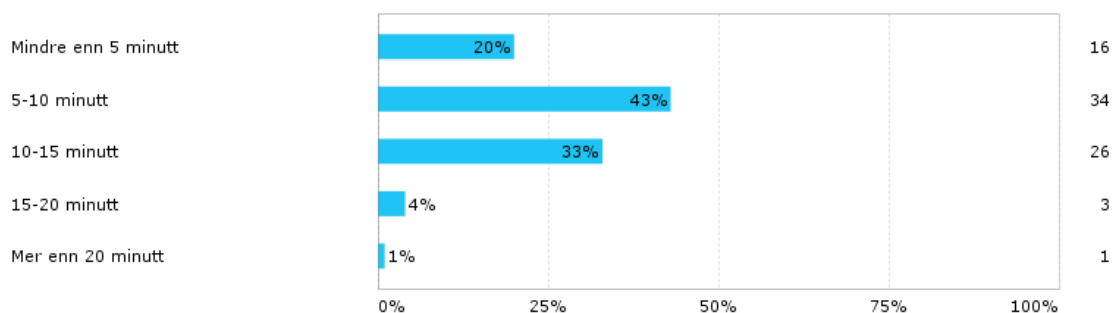


Figur 13: (Forsøksskole): Hvordan kommer du deg som regel fra skolen?

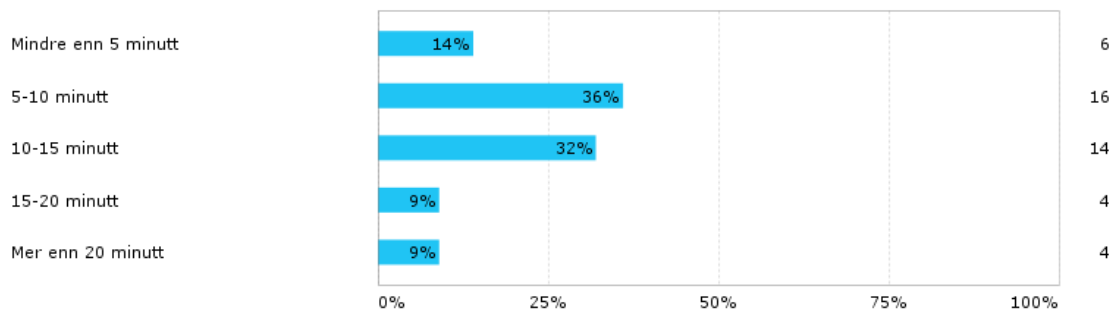


Figur 14: (Kontrollskole): Hvordan kommer du deg som regel fra skolen?

Figur 15 og 16 viser hva elevene har svart på spørsmålet: ”Hvor lang tid bruker du til/fra skolen?”



Figur 15: (Forsøksskole): Hvor lang tid bruker du til/fra skolen?



Figur 16: (Kontrollskole): Hvor lang tid bruker du til/fra skolen?

De aller fleste elever ved begge skoler går eller sykler til skolen, og bruker i gjennomsnitt mellom 5-15 minutter. Da jeg spurte elevene i fokusgruppeintervjuene om det var et bevisst valg å gå eller sykle, var de så og si enstemmige. ”Det er en vane.”

”Eg bor litt nærme, så det e kje vits for meg å sykla egentlig. Det går kjapt å gå så” (Siri).

”Eg sykle fordi det går raskere” (Sondre).

”Det e ikkje så veldig mange andre alternativer enn å gå” (Lisa).

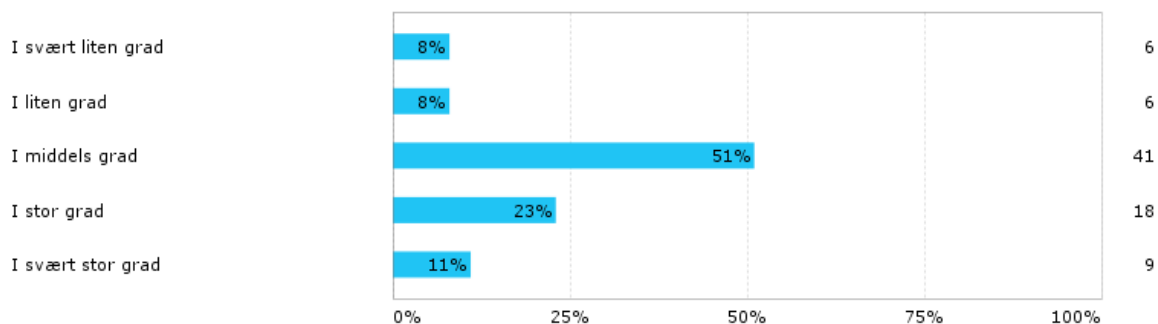
Elevene ble også spurt om de tenkte noe over at de var i fysisk aktivitet når de syklet eller gikk til skolen. Dette hadde de ikke tenkt så mye over. De hadde gjort det i alle år, og gjorde det fortsatt. Det var en av elevene under intervjuene som tok bussen til skolen. Han hadde 25 minutter å gå til skolen, så for han var det ikke et alternativ å gå.

”Eg kunne gått, men då måtte eg gått sånn ti på åtta”

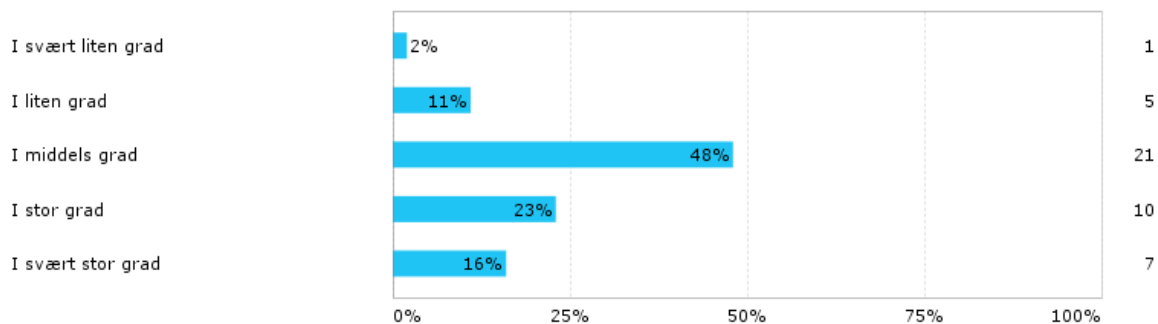
4.2.1 Drøfting av fysiske aktivitetsvaner til og fra skolen

Både de elevene som har økt fysisk aktivitet på skolen, og de elevene som ikke har det er like aktive til og fra skolen. De aller fleste elever går eller sykler til skolen. Det virker som om dette er en innarbeidet. Det er noe de har gjort i alle år, og de gjør det fortsatt. Elevene tenker ikke noe særlig over at de er i fysisk aktivitet når de gjør det, de bare gjør det. Det siste halvåret i 10.klasse, er også året der noen av elevene fyller 16 år. De har da mulighet til å ta moped eller traktorlappen. Dette gir også elevene mer frihet til å heller kjøre enn å gå eller sykle. Hadde svarene blitt noen andre hadde jeg stilt spørsmålet når de var mellom 16-18 år? Når elevene skal begynne på videregående, er skolen ofte lenger vekk fra hjemmet enn det barne- og ungdomsskolen er. Vil noen av elevene fortsatt sykle eller gå, eller vil de kjøre eller ta buss/tog når de starter på videregående? Undersøkelser viser at til eldre man blir, til mindre aktive blir man (Helsedirektoratet, 2011). Jeg stiller spørsmål til om dette har sammenheng med friheten man får når man blir eldre? Når man er 18 år og har lappen, så er det ”en vane” å kjøre bil. Når man er 15 år og har sykkel så er det ”en vane” å ta sykkelen. De elevene som tar buss eller blir kjørt til skolen, bor som regel i større avstand fra skolen, og det virker for de som om det ikke er et alternativ å gå eller sykle til skolen. Eleven som hadde 25 minutter å gå til skolen måtte gått mye tidligere enn når han tok bussen. For han er det lettere å bare hoppe på bussen. Tidligere studier har vist positive effekter på aktivitetsnivå, ved å la elevene

registrere aktivitetsnivået sitt hver måned (Helsedirektoratet, 2008). En kan stille spørsmålet: Hadde elevene som blir kjørt eller tatt buss syklet eller gått hvis det hadde vært mer fokus på en aktiv skolevei, og hvis de skulle skrevet ned hvor mye de var fysisk aktive? Undersøkelser viser også at det å involvere de hjemme har betydning for aktivitetsnivået til elevene (Helsedirektoratet, 2008). Aktive foreldre gir aktive barn. I spørreundersøkelsen i denne masteroppgaven fikk elevene spørsmål om i hvor stor grad de ville si at de nærmeste familiemedlemmene (de de bor sammen med) var fysisk aktive. Figur 17 og 18 nedenfor viser resultater fra spørreundersøkelse at elever fra begge skoler har foreldre og søsken som er fysisk aktive i middels grad. Hadde skolen hatt mer fokus på å involvere de hjemme, hadde muligens resultatene vært annerledes.



Figur 17: (Forsøksskole) I hvor stor grad vil du si at de i din nærmeste familie (de du bor sammen med) er fysisk aktive?

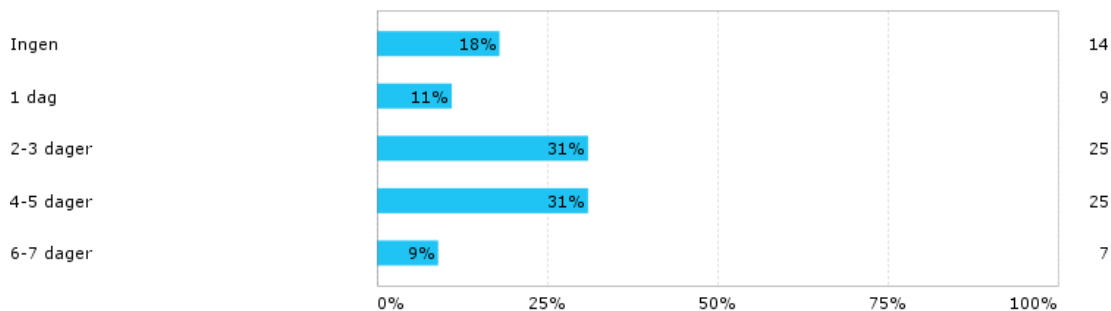


Figur 18: (Kontrollskole) I hvor stor grad vil du si at de i din nærmeste familie (de du bor sammen med) er fysisk aktive?

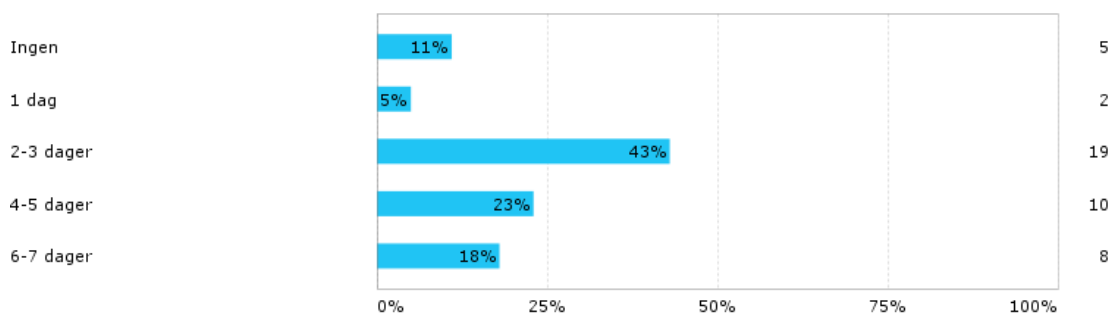
4.3 Fysisk aktivitetsnivå på fritiden

Dette underkapittelet belyser underspørsmål (3): Hvor fysisk aktive er elevene på fritiden? I spørreundersøkelsen fikk elevene spørsmål om hvor mange dager de trente på fritiden, hvor mange timer de var aktive i uken og i helgen og om hvordan de kom seg til og fra trening. Svarene presenteres i søylediagrammer.

Figur 19 og 20 viser hva elevene fra begge skoler har svart på spørsmålet: ”Hvor mange dager trener du på fritiden?”

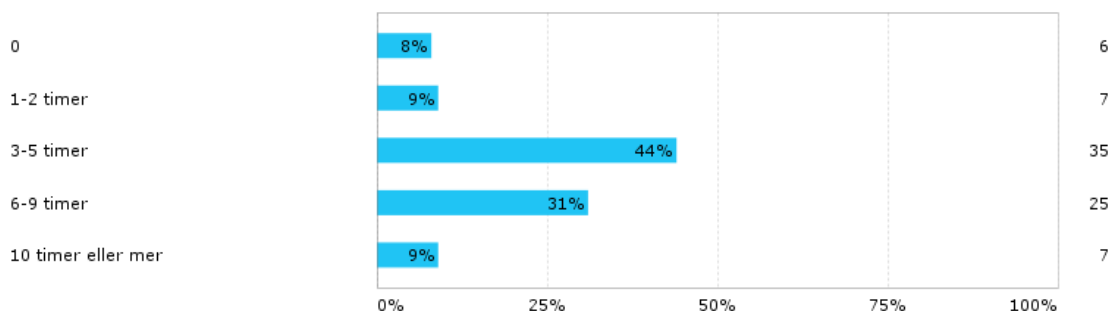


Figur 19: (Forsøksskole): Hvor mange dager trener du på fritiden?

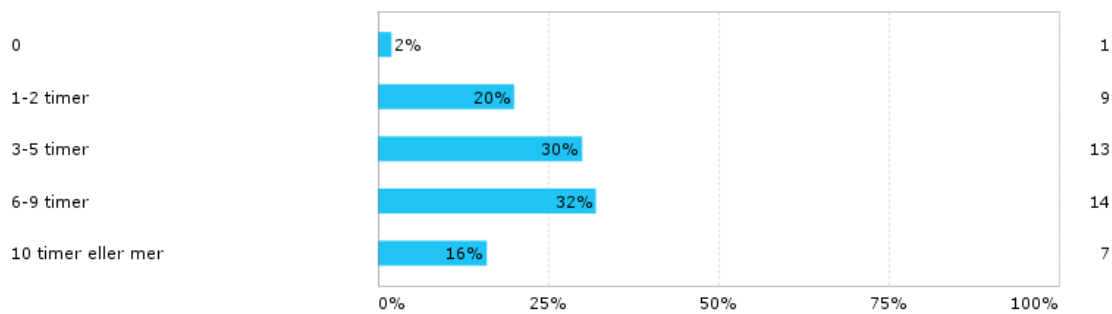


Figur 20: (Kontrollskole): Hvor mange dager trener du på fritiden?

Figur 21 og 22 viser hva elevene fra begge skoler har svart på spørsmålet: ”Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i uken? (utenom skoletid).”

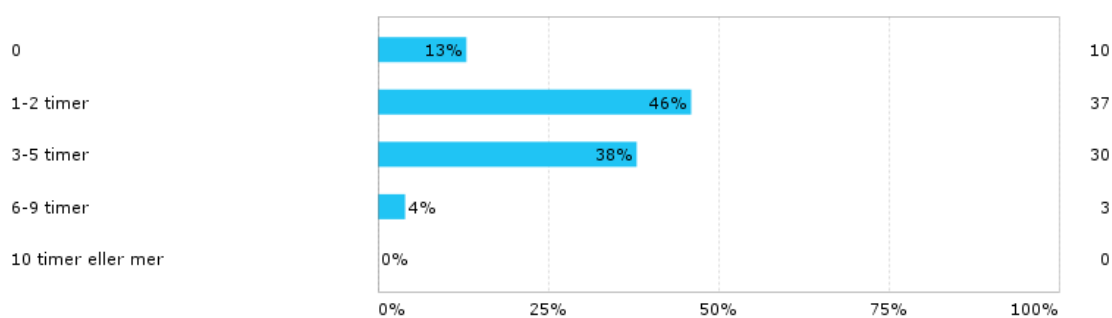


Figur 21: (Forsøksskole): Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i uken? (utenom skoletid)

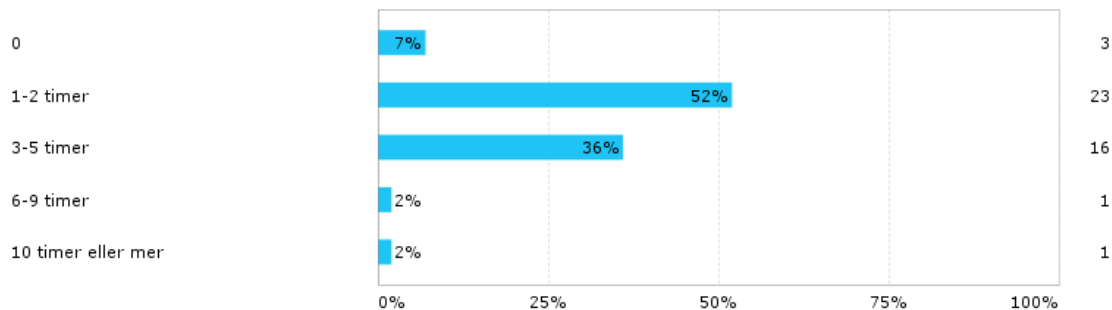


Figur 22: (Kontrollskole): Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i uken? (utenom skoletid)

Figur 23 og 24 viser hva elevene fra begge skoler har svart på spørsmålet: ”Hvor mange timer er du fysisk aktiv i helgen?”

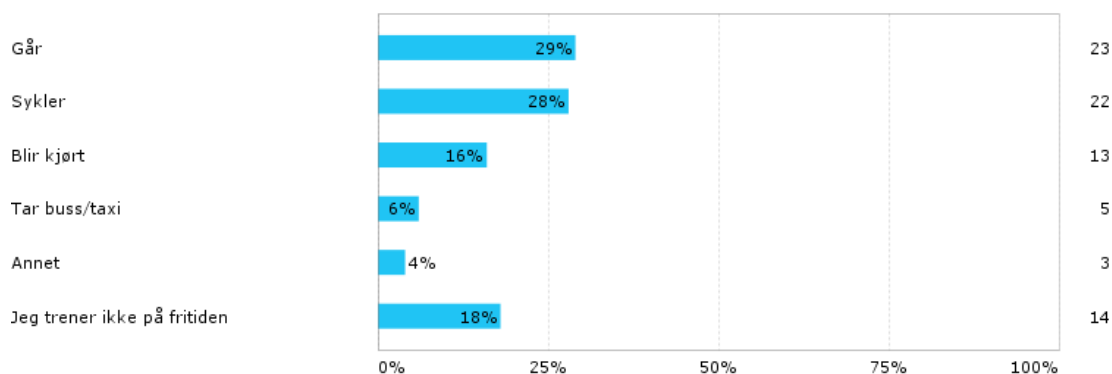


Figur 23: (Forsøksskole): Hvor mange timer er du fysisk aktiv i helgen?

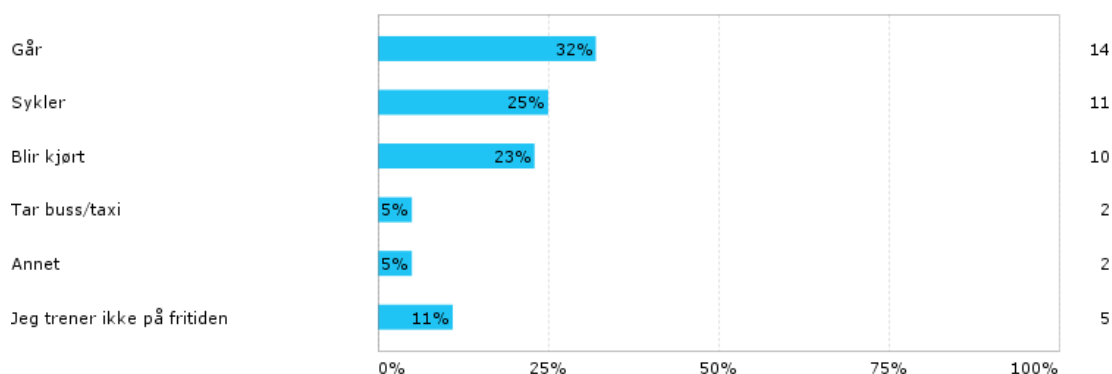


Figur 24: (Kontrollskole): Hvor mange timer er du fysisk aktiv i helgen?

Figur 25 og 26 viser hva elevene fra begge skoler har svart på spørsmålet: ”Hvordan kommer du deg som regel til trening?”



Figur 25: (Forsøksskole): Hvordan kommer du deg som regel til trening?



Figur 26: (Kontrollskole): Hvordan kommer du deg som regel til trening?

Man kan utfra diagrammene se at elever fra begge skoler er omtrent like fysisk aktive på fritiden. Det er likevel flest prosentvis (18% versus 11%) som ikke trener på fritiden av elevene ved forsøksskolen. Forskjellen er imidlertid ikke signifikant. Det er en del elever som blir kjørt til trening. Dette skyldes at de gjerne har treninger i god avstand fra der de bor.

4.3.1 Betydningen av å gå på en ”idrettsskole”

En av hensiktene med oppgaven var å finne ut om elevene ved forsøksskolen var mer eller mindre aktive nå enn før de begynte på ungdomsskolen med økt fysisk aktivitet.

”Jo, litt fordi at me har jo.. eller ikkje egenlig mest fordi me har fysisk aktivitet og helse som et fag liksom. Men på grunn av at det me lære jo alt ifra det med kosthold til det med at me vett at me ska treni en time og sånn. Det har me jo lært her liksom, så ja. Litt” (Oskar).

”Ja, du får jo vite litt av trenaren og. De blir meir bevisst at du ska trenar meir og” (Othelia).

”Ja. Men du får jo vite det på skolen og, i sånn 8. og sånn” (Siri).

”Ja, det e litt sånn blanda. Du får det fra foreldre eller det spørst jo alt itte ka slags situasjon du e i” (Othelia).

”Og i gym så har me jo og skreve fleire oppgaver som går på der med, og me har og gjort fleire forsøk og sånn på koss me bør gjør det og kor mye me bør trenar og sånn” (Oskar).

I fokusgruppeintervjuet med de elevene som driver aktivt med håndball, fotball eller svømming på fritiden, kom det frem at når de begynte i 8.klasse ble de mer bevisst på hvor bra fysisk aktivitet er. Dette lærte de både på skolen og på treningene. Når de blir eldre, blir det også lagt opp flere treninger i uken, noe som automatisk gjør at elevene trener mer. Da elevene som ikke driver aktivt med organisert idrett ble stilt de samme spørsmål, var de litt usikker på om de var mer fysisk aktive nå enn før. Da de var yngre gikk de mer på organiserte idretter, nå trener de mer på egenhånd.

”Altså eg vil sei at eg e meir aktiv nå, men det har ikkje någe med skolen og gjør det har med at eg får lov til å vær flere dager ute i stallen og ehm, så då blir det automatisk litt mer aktivitet” (Lisa).

4.3.2 ”Idrettsfolk liker idrett og sånn”

Elevene ble også spurt om de føler lærerne på skolen er bevisste på å formidle at fysisk aktivitet er bra, og om det var forskjell på hvor ivrige lærerne er på å formidle det.

”Ja, de to lærerne me har e veldig bevist på idrett og sånn” (Sondre).

”Eg syns det variere litt. Noen har aldri nevnt det, og noen e ganske opptatt av det. Det variere ein del. Ofte så ser du på de lærerne som like idrett og har drevet med idrett sjøl e jo ofte de som snakke mest om de liksom” (Oskar).

”De e sånn idrettsfolk så de e jo litt mer enn andre då” (Eva).

I det ene fokusgruppeintervjuet hadde jeg et tilleggsspørsmål der jeg spurte om elevene ble påvirket av kontaktlærerne som av elevene blir kalla ”idrettsfolk”.

”Eg vil ikkje akkurat sei at me blir påverka, men de e jo veldig for sånn fysisk aktivitet då”
(Kasper).

4.3.3 Er det forskjeller i aktivitetsnivået til gutter og jenter?

Begge kjønn er omtrent like aktive på fritiden og til og fra skolen. På skolen derimot er det en forskjell. Elevene ble i intervjuene spurt om hva de drev med i friminuttene. Guttene spilte som regel fotball hvis det var greit vær. Jentene svarte at de som regel holdt på med mobilen og snakket med hverandre.

4.3.4 Drøfting av fysiske aktivitetsvaner på fritiden

Fysisk aktivitetsnivå på fritiden

Noe som var interessant i analysen, var observasjonsskjema. Som det fremgår i tabell 1 svarte nesten alle elevene som ikke trente på fritiden at de var fysisk aktive noen timer både i ukedagene og i helgene.

Kjønn	Hvordan kommer du deg som regel til skolen?	Hvordan kommer du deg som regel fra skolen?	Hvor lang tid bruker du til/fra skolen?	Hvor mange dager trener du på fritiden?	Hvordan kommer du deg som regel til trening?	Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i uken? (utenom skolet)
Gutt	Går	Går	5-10 minutt	Ingen	Jeg trener ikke på fritiden	3-5 timer
Jente	Går	Går	5-10 minutt	Ingen	Jeg trener ikke på fritiden	1-2 timer
Jente	Sykler	Sykler	Mindre enn 5 minutt	Ingen	Jeg trener ikke på fritiden	3-5 timer

Kjønn	Hvor mange dager trener du på fritiden?	Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i helgen?
Jente	Ingen	1-2 timer
Jente	Ingen	3-5 timer
Gutt	Ingen	1-2 timer

Tabell 1: Observasjonsanalyse av aktivitetsnivået til elevene ved forsøksskole og kontrollskole.

I innledningen før spørreundersøkelsen forklarte jeg elevene hva forskjellen på trening og fysisk aktivitet er. Trening ble definert som fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og som gjentas. Fysisk aktivitet ble definert som å bevege seg å bruke kroppen aktivt. En av grunnene til at elevene svarer at de er fysisk aktive, men ikke trener på fritiden, kan tenke seg å være fordi de ikke har planlagte treninger i uken, men er fysisk aktive når det selv passer de. Det kan også tenkes at man legger på noen ekstra timer, slik at man skal virke mer aktiv enn det man egentlig er. Det kan også oppstå tilfeldige målingsfeil som har gjort at svarene har blitt som de har blitt. Hvis noen av elevene har vært mer aktive den uken spørreundersøkelsen ble besvart, kan svarene ha blitt påvirket av den aktive uken. For å øke stabiliteten på målingene, burde man stilt samme spørsmål ved en annen anledning. Grunnet tidspress var det ikke mulighet til dette. Tidligere undersøkelser har vist at personer som svarer på spørreundersøkelser svarer at de er mer fysisk aktive enn de egentlig er (Helsedirektoratet, 2009, Emaus, et al, 2010). Dette har blitt målt med akselerometer. Her viser målingene med akselerometer at personer er mindre aktive enn hva de selv oppgir i en spørreundersøkelsene (Emaus et al, 2010). Man kan tenke seg at flere operasjonaliseringer hadde gjort at svarene i undersøkelsen hadde blitt annerledes. Grunnet tidspress var det ikke rom for å gjøre målinger med akselerometer.

Betydningen av å gå på en "idrettsskole"

Det kan virke som om skolen har en viss betydning for det fysiske aktivitetsnivået til elevene. Dette poengteres og av de elevene som er glad i fysisk aktivitet og driver aktivt med trening på fritiden. *"Man lære alt ifra det med kosthold til det at me ska trena en time og sånn. Det har me jo lært her"*. Elevene forteller at de har hatt flere egentreningsopplegg. Et opplegg elevene hadde i 9.klasse som gikk på kondisjon, viste seg å ha effekt på noen av elevene. Spesielt de som ikke driver aktivt med kondisjonstrening på fritiden. To av elevene forteller at de forbedret kondisjonen og sprang flere minutt raskere på en runde rundt et vann, bare på tre uker med et opplegg på tre kondisjonsøkter i uken. De elevene som trener mye kondisjon på fritiden, merket ikke noen særlig forskjell. *Men eg tenke sånn at me hadde nok fått meir forbedring hadde me hatt det lenger. Fordi det va jo bare tre uker du sko ha egentrening.* En studie gjort på inaktive voksne (Tjelta og Berge, 2015) bekrefter at utrente personer kan få stor forbedring av sin aerobe utholdenhet og redusert KMI, som følge av 20 uker med systematisk utholdenhetstrening. Ludvigsen-utvalget (NOU 2014:7) ønsker at faget kroppøving skal ha vekt på dybdelæring. De ønsker at elevens erfaringer og kunnskap i

kroppsøvningsfaget skal oppleves som meningsfulle. Elevene skal ha nytte av det de lærer, slik at de kan bruke det videre i livet. Progresjon og kontinuitet gir et godt grunnlag for dybdelæring (Ludvigsen-utvalget, NOU 2014:7). Man kan anta at ved å ha mer fokus på for eksempel kondisjon i kroppsøving, vil elevene oppleve dette som meningsfullt når de ser hvilken effekt det har på deres kondisjon. Gjerne flere får lyst til å fortsette å trene når de ser fordelene ved det.

”Idrettsfolk liker idrett og sånn”

Å kalle seg en ”idrettsskole” krever litt av både lærere og andre ansatte på skolen. Når skolen for snart tre år siden startet med prosjektet hadde lærerne som har ansvar for prosjektet infomøte med alle lærere på skolen. De ble informert om de ulike aktivitetene som skulle satses på i en FYSAK-økt. Samtidig fikk lærerne tilbud om opplæring i de ulike aktivitetene, og det ble laget gode planer/opplegg. Tidligere intervensjoner (Matson-Koffman, Brownstein, Neiner & Greaney, 2005) viser at kursing og etter/videreutdanning av kroppsøvningslærere har en aktivitetsfremmende effekt hos barn og unge. Flere av intervensjonene som har blitt presentert i teorikapittelet (Fairclough & Stratton, 2006, Helsedirektoratet, 2008, Trudeau & Shephard, 2005) viser at det er kroppsøvningslærer som har ansvar for timene med økt fysisk aktivitet. Da elevene fikk spørsmål om alle lærerne er like ”ivrige” i å formidle at fysisk aktivitet er bra, viser svarene at det er ”idrettsfolk” som er mest aktive på å formidle at fysisk aktivitet er bra, mens andre lærere ikke har nevnt noe om dette. Hva kan man forvente seg når man starter med et slikt prosjekt som forsøksskolen har gjort? Utfra hva elevene forteller kan det virke som at de lærere som ikke er spesielt glad i idrett, ikke er mest begeistret når det gjennomføres en FYSAK-økt. Det kreves ingen kompetanse for å drive en FYSAK-økt. Det er faglærer som har elevene i timen før FYSAK som også har ansvar for økten. Jeg stiller spørsmål med om en FYSAK-økt heller burde ledes av en som har kompetanse i faget? Tidligere intervensjoner har vist aktivitetsfremmende effekt hos barn og unge, da kroppsøvningslærer har ansvar for timene med fysisk aktivitet (Fairclough & Stratton, 2006, Helsedirektoratet, 2008, Trudeau & Shepard, 2005). Nå har forsøksskolen hatt dette, men utfra det elevene forteller, er det fortsatt forskjell på lærerne. Noen er mer ivrige enn andre. Burde man hatt mer fokus på kursing av lærere? Jeg vil komme tilbake til hvor ”seriøs” man ønsker at en FYSAK-økt skal være i kapittel 5.

Er det forskjeller hos gutter og jenter?

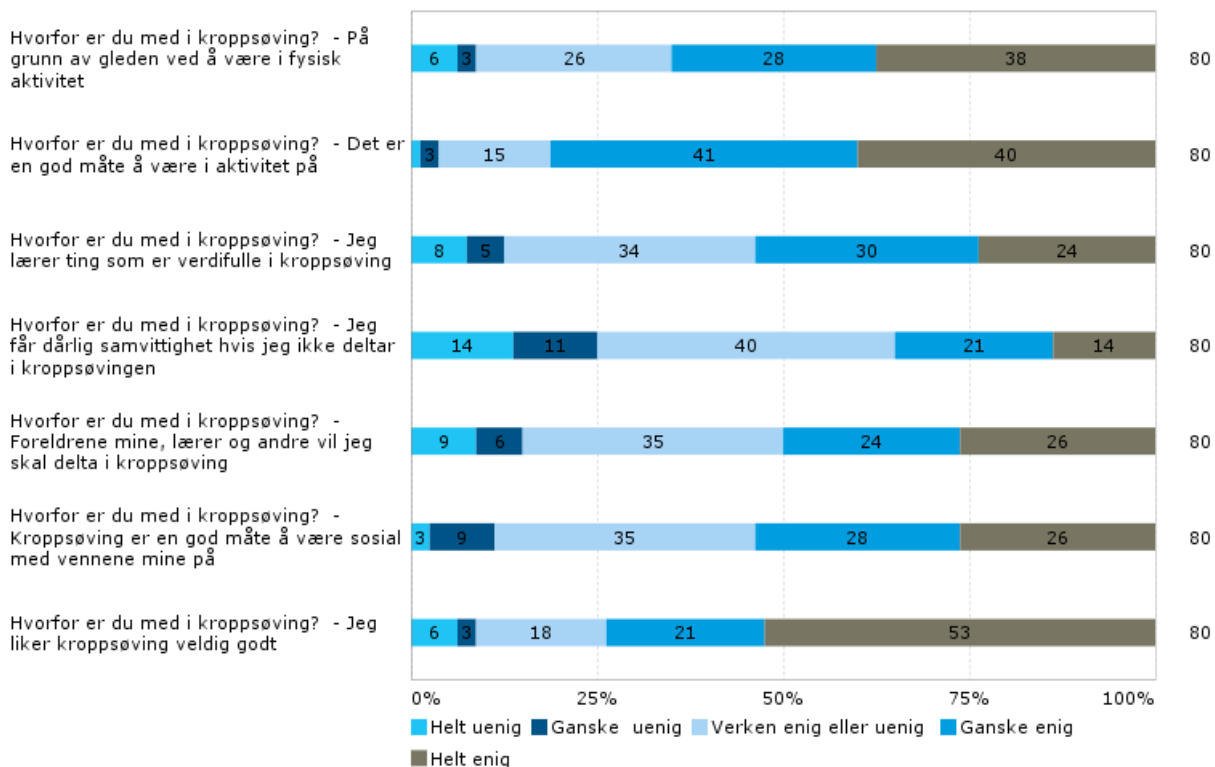
Undersøkelser (Helsedirektoratet, 2016) viser at femtenårige gutter har et høyere aktivitetsnivå enn femtenårige jenter. 43% av jentene tilfredsstillt anbefalingene om i gjennomsnitt minst 60 minutters daglig til moderat fysisk aktivitet, mens 58% av guttene gjør det samme. Det er likevel ingen forskjell i spørreundersøkelsen gjort i denne studien som tilsier det samme. Dette er noe jeg ble litt overrasket over. Likevel kom det frem under fokusgruppeintervjuene at guttene spiller fotball og er mer aktive i friminuttene enn jentene. Jentene bruker heller tiden på venner, mobil og studier. En studie (Matson-Koffman, Brownstein, Neiner & Greaney, 2005) viser at aktivitetsnivået hos elevene øker når apparater og utstyr blir lettere tilgjengelige i skolegården og gymsalen. Er dette noe ”idrettskolen” kunne fokusert på? Er det utstyr lett tilgjengelig slik at elevene kan være fysisk aktive også i friminuttene?

4.4 Hvorfor er elevene fysisk aktive?

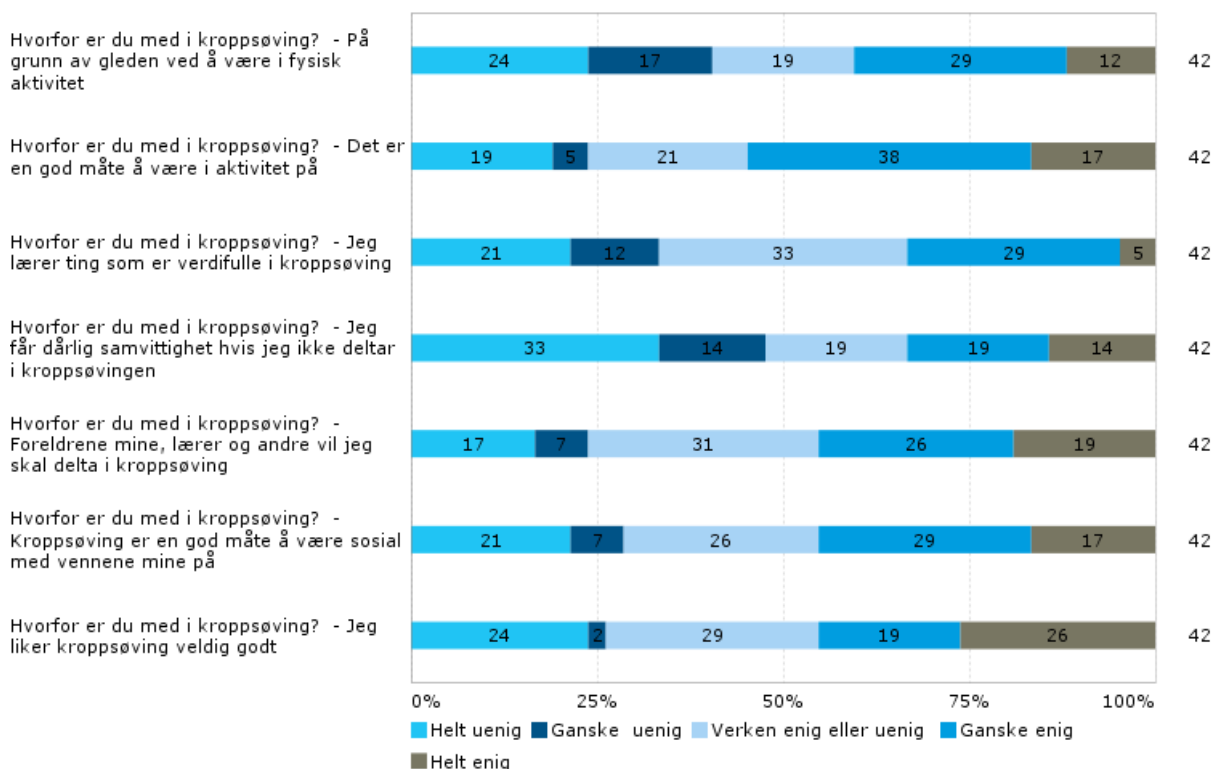
Dette underkapittelet belyser forskningsspørsmål (4): Hvorfor er elevene fysisk aktive? I spørreundersøkelsen fikk elevene spørsmål om hvorfor de trente på fritiden og om hvorfor de er med i kroppsøving. Forsøksskolen fikk også spørsmål om hvorfor de er med i FYSAK. Interessante funn fra intervjuanalysen og funn fra undersøkelsen blir presentert i figurer og sitater nedenfor.

4.4.1 Hvorfor er elevene med i kroppsøving og FYSAK?

Figur 27 og 28 viser hva elevene har svart på spørsmålet: ”Hvorfor er du med i kroppsøving?”. De har fått påstander der de har vurdert hvor enig/uenig de er. 66% av elevene ved forsøksskolen svarer at de er med i kroppsøving på grunn av gleden det gir dem. Ved kontrollskolen er det 41% som svarer det samme. 81% av elevene ved forsøksskolen svarer at kroppsøving er en god måte å være i aktivitet på, mens ved kontrollskolen er det 55% som svarer det samme. Over halvparten (54%) av elevene ved forsøksskolen mener de lærer verdifulle ting i kroppsøvingundervisningen. Ved kontrollskolen er 5% av elevene helt enig i dette, mens 29% er ganske enig i dette.



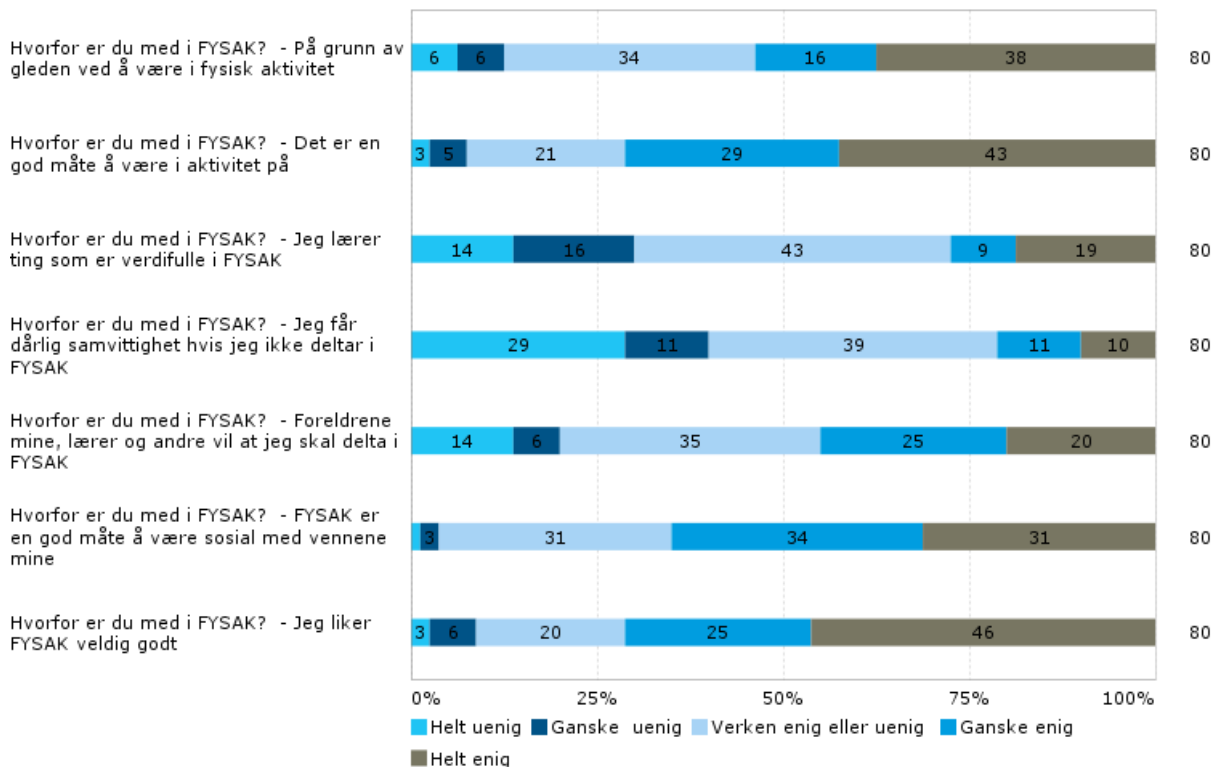
Figur 27: (Forsøksskole): Hvorfor er du med i kroppsøving?



Figur 28: (Kontrollskole): Hvorfor er du med i kroppsøving?

Figur 29 viser hva elevene ved forsøksskolen har svart på spørsmålet: ”Hvorfor er du med i FYSAK? Også her svarer over halvparten (54%) av elevene at de er helt enig/ganske enig i at de deltar på grunn av gleden ved å være i fysisk aktivitet. Det er likevel 12% flere som svarer

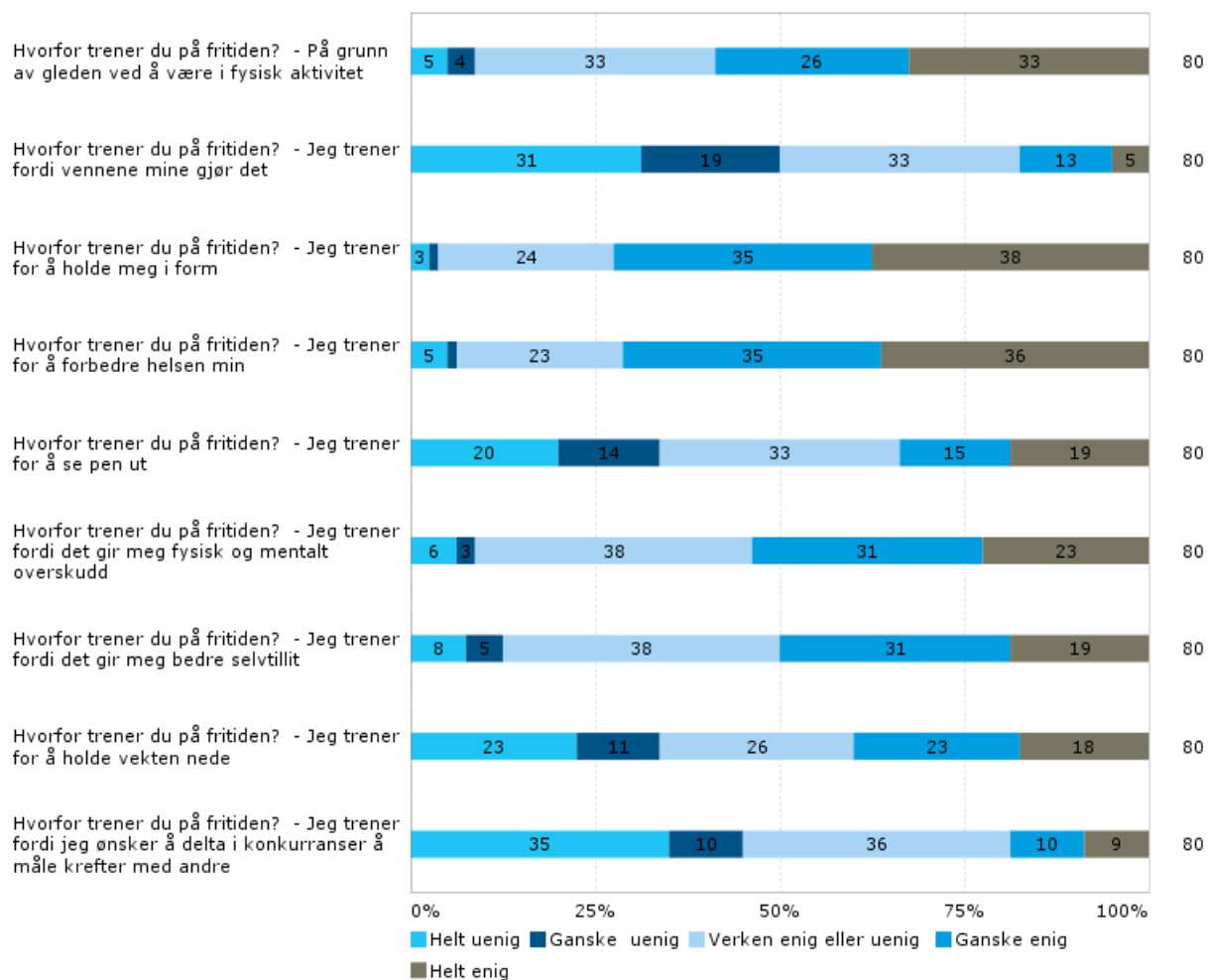
det samme når spørsmålet omhandler kroppsøving. 72% av elevene er helt enig eller ganske enig i at FYSAK er en god måte å være i aktivitet på, mens påstanden om at de lærer ting som er verdifulle i FYSAK, er det færre som svarer de er helt enig/ganske enig. Her er det flest som svarer verken enig eller uenig (43%).



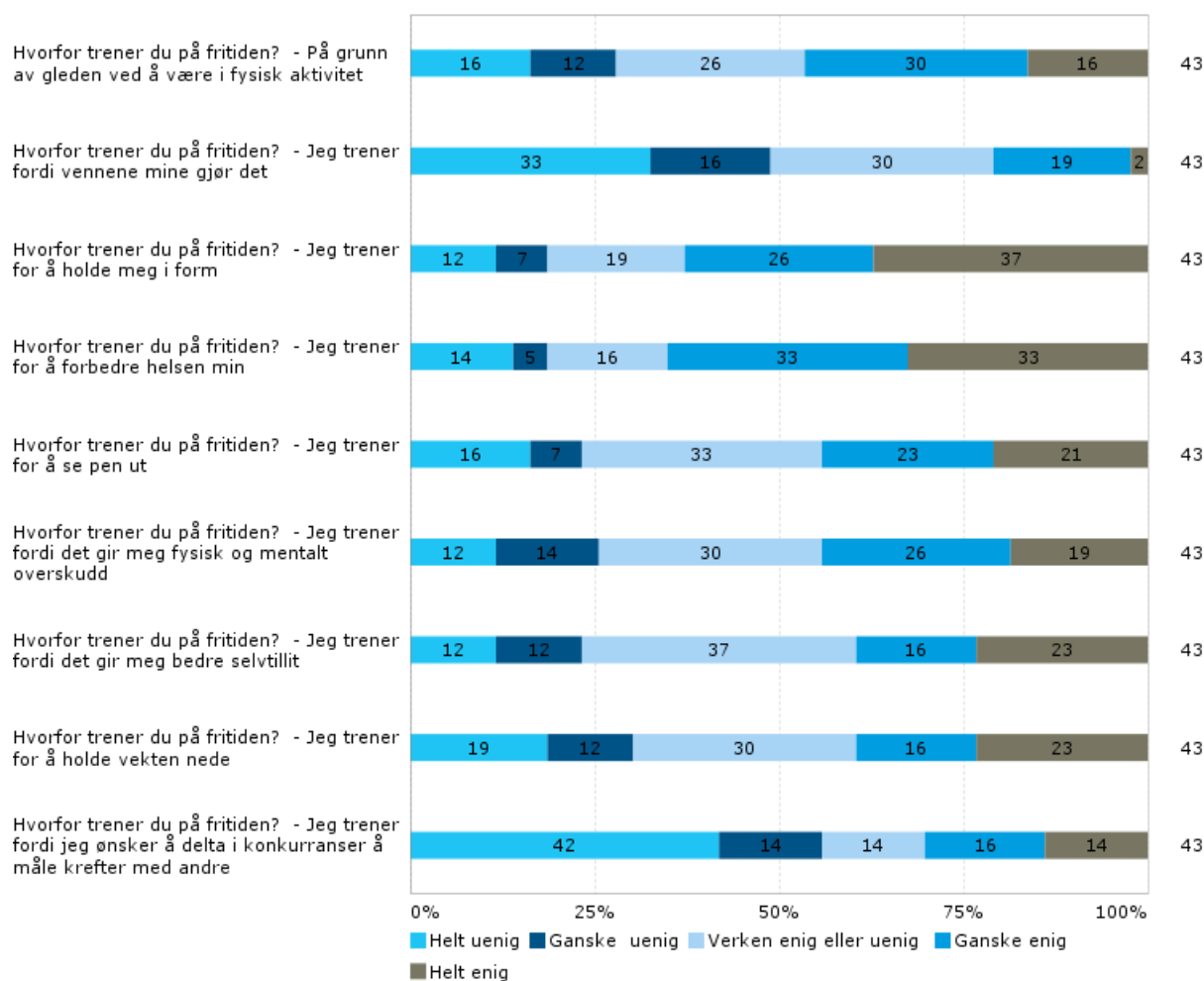
Figur 29: (Forsøksskole): Hvorfor er du med i FYSAK?

4.4.2 Hvorfor trener elevene på fritiden?

Figur 30 og 31 viser hva elevene ved begge skoler har svart på spørsmålet: ”Hvorfor trener du på fritiden?”. Som det fremgår av figur 30 og 31 skulle elevene vurdere fra hvor enig/uenig de var i ulike påstander. Det er 59% av elevene ved forsøksskolen som svarer at de trener på grunn av gleden det gir dem, mens 46% ved kontrollskolen svarer det samme. 50% ved forsøksskolen og 49% ved kontrollskolen svarer at de er helt uenig eller ganske uenig i at de trener fordi vennene deres gjør det. Dette virker å ha liten betydning hos elever ved begge skoler.



Figur 30: (Forsøksskole): Hvorfor trener du på fritiden?



Figur 31: (Kontrollskole): Hvorfor trener du på fritiden?

I fokusgruppeintervjuene fikk elevene også spørsmål om de trente på grunn av vennene deres gjorde det. De fleste svarte at det hadde betydning for dem at vennene også trente, med unntak av ei som trente med familien.

”På barneskolen og sånn så var det liksom sånn at heile trinnet gjekk nesten på svømming. Og nå e det sånn.. ehm.. ingen. Nå e det bare meg liksom, men du treffe jo andre folk fra andre steder og sånn, så de bler jo på ein måte vennene dine då” (Siri).

4.4.3 Bevegelsesglede

Det er flere elever ved forsøksskolen (66%) som svarer at de er helt enig i at de er med i kroppsøving på grunn av gleden det gir dem. 81% svarer også at det er en god måte å være i aktivitet på. Over halvparten av elevene ved forsøksskolen er også enig i at de lærer verdifulle ting i kroppsøvingsfaget. 59% (figur 30) er helt enig/ganske enig i at de trener på fritiden på

som grunn av gleden det gir dem. Da jeg stilte det samme spørsmålet i intervjuene var også de aller fleste elever her enig i at de trente fordi det er kjekt.

”Det e ein hobby” (Sondre).

”Det e kjekt” (Leon).

”Eg trene liksom ikkje, altså eg føle ikkje at eg tenke på helsen og sånn så mye, det e liksom bare fordi eg syns det e veldig kjekt” (Oskar).

”Eg trener vell egentlig meir ubevisst, eg gjørr det ikkje for treningå, eg gjørr det jo for å kunna gjørr någe som eg syns e kjekt” (Lisa).

Elevene fikk også spørsmål om de trente for å holde seg i form. Svarene jeg fikk var at de fleste trente fordi det var kjekt, men noen elever var mer bevisste enn andre på at noe av grunnen til at de trente var for å holde seg i form.

”Det e sånn så eg syns jo trening e kjekt liksom, det e sånn at eg vil jo ikkje ver foruten det liksom. Så hvis eg hadde bestemt meg for å slutte på håndball så hadde eg ikkje akkurat slutta å trene heilt” (Othelia).

”Ja, litt for hvis eg ikkje hadde dreve med fotball liksom. Så hadde eg nok gjort no annet, for å holde meg i form liksom. Eg hadde ikkje vore heilt uten trening liksom” (Oskar).

4.4.4 Ytre motivasjonsfaktorer – ”med ønske om en fin kropp”

I dagens samfunn er det mye press fra sosiale medier om hvordan man skal se ut. Det var derfor interessant å finne ut om dette var en av grunnene til at elevene i 10.klasse på forsøksskolen trente.

”Eg trene jo for å oppnå sommerkroppen” (Kasper).

Kasper var også den eneste som sa han ikke synes det var kjekt å trene.

”Hadde det vært kjekt, så hadde eg jo gjort det mye oftare”.

Det virker som det ligger litt bakhodet til flere av elevene, at noe av grunnen til at de trener er for å se bra ut.

”Du holde deg på ein måte i form, det e jo kjekkere seinere i livet at du har ein kropp du e fornøyd med i stedet for at du tenke at ”årh, kanskje eg burde ha trent liksom for 10 år siden” Eg vil vær fornøyd med meg sjøl” (Othelia)

En av elevene synes det var mye press på hvordan man skulle se ut. Hun mente guttene hadde et bilde av hvordan den ”perfekte” jenta var.

”Liksom..vettkje. Eg føle bare gutter, de lige liksom de tynne og de veltrente og sånn. Eller det e liksom det du hørre om, så då føle du at du må vær sånn (Live).

Elevene fikk også spørsmål om de ofte tenkte over hva de spiste. Utfra svarene som kom frem virket det som om de fleste elevene hadde et sunt forhold til mat. De fortalte at de prøvde å spise sunt og holde snop og brus til helger. Likevel følte de ikke at det var et press om å spise for sunt.

”Altså det e jo sånn, eg prøve å spisa sunt liksom, eg prøve jo få i meg grønnsaker og frukt og sånn. Men eg går jo på Mc Donalds, eg tenke jo ikkje øve liksom atte: ”Oi, shit eg kankje gjør det” (Othelia).

Elevene har også kantine på skolen. Når temaet om skolemat kom opp i intervjuene, var det mange meninger. Noe alle mente var at kantinen burde ha større utvalg og flere sunnere alternativer.

”Nå e det kun sånn kneipp og loff, eg sko ønska det va meir sunnare og meir mettande alternativer” (Eva).

4.4.5 Drøfting av bevegelsesglede og motivasjonsfaktorer

”Kroppsøving er eit almenndannande fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede” (Utdanningsdirektoratet, læreplan i kroppsøving). I følge Siedentop og Tannenhill (2000) skal kroppsøvingsfaget engasjere, motivere elever til å ta del i ulike aktiviteter og påvirke de til å bevare gleden til å holde seg fysisk aktive livet ut. Elevene sier selv at de trener fordi det er kjekt, og de er med i kroppsøving på grunn av gleden det gir dem. De sier også at de lærer ting som er verdifulle i kroppsøvingsfaget. Dette tolker jeg som bevegelsesglede. I læreplanen står det at faget skal inspirere til en livslang bevegelsesglede. Elevene sier selv at de synes det er kjekt i kroppsøving, og kjekt å være fysisk aktiv på fritiden. Kan man da påstå at man har lykket som kroppsøvingslærer? Har man som ”idrettsskole” lykket med å oppnå det man ønsker?

Livslang bevegelsesglede kan likevel ikke måles i denne studien. Man vet ikke om elevene kommer til å drive med fysisk aktivitet livet ut. Likevel viser tidligere studier (Trudeau & Shephard, 2005) at økt fysisk aktivitet på skolen har gitt signifikante bedre holdninger til fysisk aktivitet 20 år i ettertid. Elevene sier selv at de ikke kommer til å være uten trening, om de bestemmer seg for å slutte med den organiserte idretten. *”Det e sånn at eg syns jo trening e kjekt liksom, det e sånn at eg vil jo ikkje ver foruten det liksom”*. Studier har også vist at tidlig erfaring med fysisk aktivitet i barne- og ungdomsår, har stor betydning for det å være aktiv i voksen alder (Engstrøm, 1991). Det er mye som kan tyde på at mange av disse elevene kommer til å være fysisk aktive livet ut. De har erfart at treningen både har en egenverdi og en nytteverdi (god helse). *”Så hadde eg nok gjort noe annet, for å holde meg i form liksom”*. En god motivasjon beskrives i følge Giske, Hollingen og Pensgård (1998) som høy intensitet, stor oppmerksomhet og utholdende over lengre tid. Elevene spiller fotball eller håndball fordi det er gøy, og det har en egenverdi. Man kan her trekke tråder til den indre motivasjonen. Det er den indre motivasjonen som gjør at man ønsker å fortsette med treningen. Som

kroppøvlingslærer har man et ansvar for at elevene skal opprettholde den indre motivasjonen. Gjennom å skape et læringsstimulerende og oppgaveorientert miljø er dette mulig (Jakobsen, 2012). Jeg vil komme tilbake til læringsmiljø i underkapittel 5.

Når man jobber mot en såkalt belønning, drives man av en ytre motivasjon. *”Eg trene jo for å oppnå sommerkroppen”*. Noen av elevene synes det var et press på hvordan man skulle se ut. De mente ikke direkte at de trente for ”å se bra ut”, men man kan utfra det elevene fortalte, tenke at også dette er noe av grunnen. *”Det e jo kjekkere seinere i livet at du har ein kropp du e fornøyd med”* og *”Eg vil ver fornøyd med meg sjøl”*. En av elevene sa direkte at han trente for å oppnå sommerkroppen. Dette var også den eneste eleven som sa at han ikke synes det var kjekt å trene. Mangel på motivasjon kan ha sammenheng med at man ikke orker å holde på lenger enn nødvendig. Når man synes en aktivitet er kjekk, holder man ofte på lenger. Hadde denne eleven drevet med en aktivitet han synes var kjekk, hadde han hatt mer motivasjon til å trene da? I følge Giske, Hollingen og Pensgård (1998) beskriver god motivasjon som at man er utholdende over lengre tid.

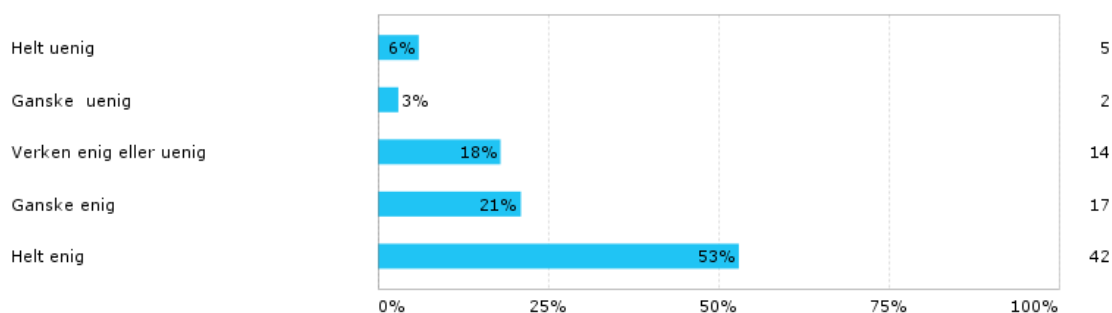
Det kom også frem i intervjuene at elevene synes det er et press på hvordan man skal se ut. Elevene selv ønsker å spise sunt, og de aller fleste virket som å ha et sunt forhold til mat. Et av ønskene til forsøksskolen er at satsningen med økt fysisk aktivitet i skolen, også skal kunne føre til økt matlyst blant elevene. Andre studier (Helsedirektoratet, 2008, Bjørneboe & Aadland, 2003) viser at det å forandre mattilbud/servering, har gitt positive effekter både under intervensjonen og etter intervensjonsslutt. Elevene selv er misfornøyd med kantinen på skolen. De ønsker større utvalg og sunnere alternativer. I 2004 startet Utdannings- og forskningsdepartementet sammen med Helsedepartementet et prosjekt kalt ”Fysisk aktivitet og måltider i skolen”. I tillegg til å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet i skolen, ønsket de også å ha fokus på sunne måltider i hverdagen. Det rapporteres i økende grad om effekter på elevenes konsentrasjon og læringsutbytte, som følge av et sunt kosthold (Utdanningsdirektoratet, veileder, fysisk aktivitet og måltider i skolen s.a.). God ernæring i barne- og ungdomsår, har betydning for god helse i voksen alder (Utdanningsdirektoratet, veileder, fysisk aktivitet og måltid i skolen, s.a.) Utfra hva teorien sier, stiller jeg spørsmål til om en kantine med sunne alternativer kunne vært positivt for skolens satsing? Ville det ført til økt konsentrasjon og økt matlyst?

Studier (Sallis, Prochaska og Taylor, 2000) som har tatt for seg ulike årsaksfaktorer for fysisk aktivitet hos barn og unge, viser at fokuset på egen kropp hadde større betydning for å være fysisk aktiv, enn gleden og vellværen. I den foreliggende masteroppgaven kommer det det motsatte frem. De fleste av elevene er fysisk aktive fordi det er kjekt, og de er med i kroppsøving på grunn av gleden det gir dem. I spørreundersøkelsen er det flere som svarer at de ikke er enig i at venner har betydning for at de trener. I fokusgruppeintervjuene kommer det frem noe annet. Her svarer elevene at venner har en betydning for at de trener. Man kan her trekke tråder til selvbestemmelsesteorien igjen (Deci & Ryan, 1985), som viser at tilhørighet med andre har stor betydning for den indre motivasjonen til elevene. Dette har påvirkning på om elevene er fysisk aktive eller ikke. Dette er også noe som studien til Sallis, Prochaska og Taylor (2000) viser.

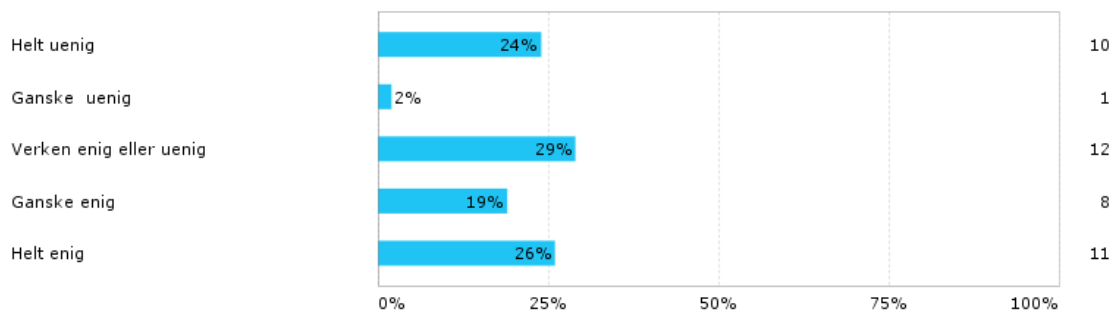
4.5 Elevenes opplevelse av FYSAK (fysisk aktivitet i skolen) versus elevenes opplevelse av kroppsøvingsundervisningen

Dette underkapittelet belyser underspørsmål (5): ”Er elevenes opplevelse av FYSAK (fysisk aktivitet i skolen) annerledes enn opplevelsen av kroppsøvingsundervisningen?”

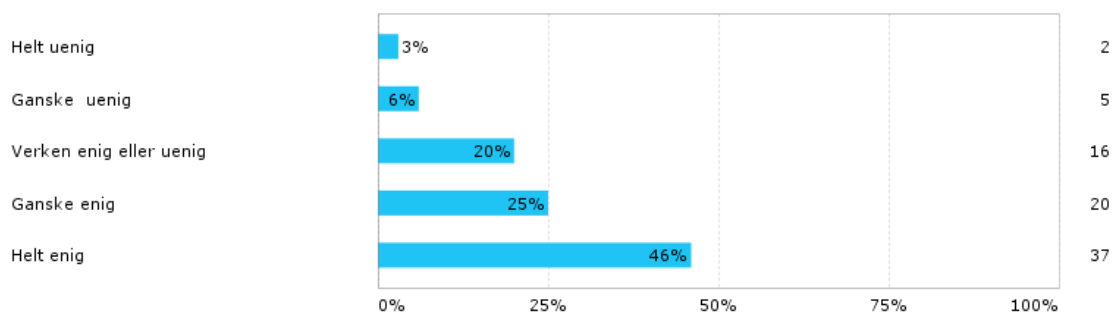
Figur 32 og 33 viser hva elevene har svart på hvordan de liker kroppsøving. Forsøksskolen har også fått spørsmål om hvordan de liker FYSAK. Figur 34 viser hva elevene har svart på den påstanden. 74% av elevene ved forsøksskolen svarer at de er helt enig eller ganske enig i påstanden: ”Jeg liker kroppsøving veldig godt”. Ved kontrollskolen er det 45% av elevene som svarer det samme. Om påstanden: ”Jeg liker FYSAK veldig godt”, er det 71% av elevene ved forsøksskolen som svarer at de er helt eller ganske enig. Dette spørsmålet er ikke stilt til kontrollskolen, da de ikke har FYSAK.



Figur 32: (Forsøksskole): Jeg liker kroppsøving veldig godt.

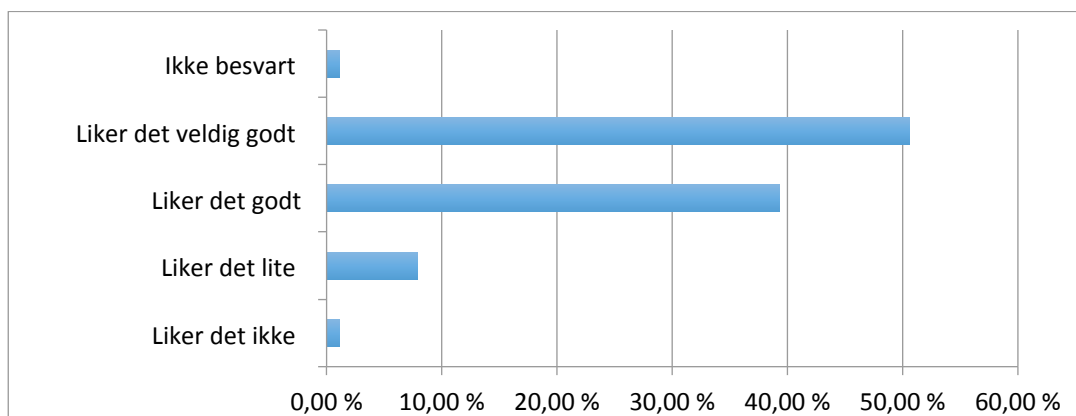


Figur 33: (Kontrollskole): Jeg liker kroppssøving veldig godt.



Figur 34: (Forsøksskole): Jeg liker FYSAK veldig godt.

Forsøksskolen har selv hatt en spørreundersøkelse der de stilte spørsmål til elevene om hva de synes om FYSAK. Resultatene fra deres undersøkelse blir vist nedenfor i figur 35 og i form av sitater.



Figur 35: Hvor godt liker du FYSAK?

Hvorfor liker du eller liker du ikke FYSAK så godt? (svar fra elever på 10.trinn)

”Jeg liker det fordi jeg liker å være i aktivitet. Det er også bra at vi få 30 min til å bevege oss isteden for å sitte i ro nesten hele dagen” (elev, 10 trinn).

”Vi får koble av i en liten periode og bevege oss litt for å ha bedre konsentrasjon i timene videre” (elev, 10.trinn).

*”Jeg liker FYSAK fordi det er kjekt med en liten pause fra timene, der vi får være i aktivitet og være med folk fra andre klasser. Jeg føler jeg får litt mer energi i løpet av dagen, og klarer å konsentrere meg bedre. Det er også veldig sosialt.
Jeg liker ikke FYSAK fordi vi må gå på tur på tirsdager” (elev, 10 trinn).*

4.5.1 FYSAK i skolen

”FYSAK e meir bare for kos, for å holde oss i aktivitet, mens gym e meir trening” (Sondre).

I spørreundersøkelsen ble det stilt spørsmål om elevene likte FYSAK og kroppsøving. Det var flere elever som svarte at de likte kroppsøving veldig godt, enn det var elever som svarte det samme om FYSAK. Forskjellen var interessant, og jeg håpet jeg kunne finne svar på hvorfor det var slik i fokusgruppeintervjuet. En elev svarte at FYSAK er mer bare for kos og for å bli holdt i aktivitet. Det kom også frem i samtalen elevene hadde seg i mellom i intervjuet at elevene mente FYSAK var mer useriøst enn kroppsøving.

Oskar: ”Også syns eg kroppsøving e meir liksom sånt, då stiller du med utstyr og du tar med liksom, hvis det ikkje e i slutten av dagen då tar du med dusjetøy og sånn. Men FYSAK e liksom litt meir sånn..

Othelia: Useriøst..

Oskar: Litt meir useriøst ja.. ”

4.5.2 Kroppsøving i skolen

Da elevene i begge fokusgruppeintervjuene ble spurt om hva de likte best av kroppsøving og FYSAK var de enstemmige om at de likte kroppsøving best. Noen av elevene mente det var mer seriøst med kroppsøving, man stiller med utstyr og det blir en ”skikkelig” time. Utfra noen av kommentarene kommer det frem at elevene føler seg mer komfortable i en kroppsøvingstime, og derfor gir de mer innsats og synes det er kjekkere.

”Eg føle meg litt meir komfortabel når me har kroppsøving bare med klassen liksom, enn når med har fysak sammen med 9.ende liksom” (Kasper).

”Det bler veldig mye fotball og sånne ting i gymmen, det lige eg ikkje så veldig godt. Men samtidig e det færre folk i kroppsøving enn i FYSAK, det e jo positivt då” (Lisa).

”Kroppsøving. Siden det e over ein lenger periode, og du får gjør ting skikkelig” (Othelia).

Det er likevel stor variasjon i hva hver enkelt elev synes om aktivitetene i en kroppsøvingstime.

”Eg lige best kroppsøving – med mindre det er sånn fotballgreier. Eg lige meir ting du kan gjør aleina, sånn hoppetau og sånn” (Eva).

”Det e sånn så eg syns jo håndball e kjekkast, men me har jo kje så mye av det, så då e det jo på en måte ballspill som e mest kjekkast då” (Othelia).

”Eg like best ballspill og sånn. Også lige eg ikkje turn og sånn” (Leon).

”Eg syns liksom at litt mer sånn leker eller litt mer sånn kanonball det e kjekt, også innebandy. Men liksom sånn fotball, det e ikkje så. For det e så mange som kan fotball liksom Også ja, hvis du ikkje kan det så bler det på ein måte automatisk ikkje kjekt” (Kasper).

Elevene ble også spurt om hvordan de opplevde kroppsøvingstimen, og om de føler det er mye press på å være best. Det var litt delte meninger her. Når elevene har løping og styrkeaktiviteter virker det som om de synes det er mer press på å gjøre det bra, enn når det er andre ting, som for eksempel kanonball og innebandy. De elevene som driver med ballspill på fritiden føler også på et press om å prestere bra enkelte ganger, men ikke så mye i ballaktiviteter som de som ikke driver med ballspill på fritiden gjør.

” Det syns eg e litt teit, sånn som med fotball då. For det e jo mange som spele fotball i klassen vår då. De kan jo alt det, sånn ja..triks og sånn, og koss de ska komma seg rundt ballen og sånn. Men de som ikkje har holdt på med fotball og sånn då, de som generelt ikkje har spelt fotball, de har jo kje kontroll på ballen. Så det bler liksom de som kan fotball og har spelt fotball i mange år. Det bler liksom, ja se på de se på de. Så bler kje..ja.. det du gjør då,

det blir kje godt nok. Fordi at de kan det (...) Så ja, du prøve å gjørr det besta du kan, men fremdeles så e det ikkje godt nok. Det e litt sånn, du kan prøve og prøve og gjørr alt du kan, men du kan fortsatt gjørr sånn liksom. Ja, det e litt ja.. det blir litt rakka ned på med sjøltillit for andre då. For læreren liksom sånn: Det e ikkje godt nok, for du kan prestere mer, meine de då. Mens for deg så e det det og springa med ballen og ha den mellom beinå” (Eva).

De som driver med ballaktiviteter og ser på seg selv som ”gode” i det, virker som å føle det er mer press på dem som ikke er så gode. De som derimot ikke føler de er så flinke i kroppøving, rakker litt ned på seg selv. Dette for å ikke virke dårligere enn de er.

Oskar: *”Ja, det e litt.. Det e ofte liksom at du føle liksom at personer som ikkje har heilt tro på seg sjøl liksom hvis de vett at uansett kor mye eg prøve så komme ikkje eg til å vær først nå, så blir det ofte det at.. ”*

Othelia: *”De bare daffe..”*

Oskar: *”De bare daffer, ja, og later som om de springe.. Som om det e bare for tull liksom, for då e det liksom, då va det bare tull.”*

”Men på springing, då e det deg sjøl du konkurrere mot og då vil du jo på ein måte slå deg sjøl neste gang. Og at det e ditt ansvar liksom, hvis du klare det så e det ditt, eller du som har gjort det. Også hvis du feile, så e det du. Du kan jo ikkje skylde på andre folk og bare: ”åh, hu kan ikkje spille fotball, så derfor hjelpe det, då klare ikkje eg heller det” (Siri).

4.5.3 Drøfting av elevenes opplevelse av FYSAK og kroppøving

Elevenes opplevelse av FYSAK

Hvis man gjør mye innsats i FYSAK blir man varm og svetter. Alle elever mente at å komme tilbake til timen helt svett, ikke var noe særlig. Dette gjorde at de ikke ga like mye innsats i en FYSAK-økt som i en vanlig kroppøvingstime. Ifølge Utdanningsdirektoratet (2009) er det forskjellige minimumskrav som stilles under arbeidet med en FYSAK-økt. Disse kravene gjelder i hovedsak for barneskolen, da ungdomsskolen ikke har noen egne retningslinjer når

det gjelder mer aktivitet i skolen. Det er mer opp til hver enkelt skole hvordan de velger å legge dette opp. En FYSAK-økt stiller ingen krav til dusjing (Skolelederforbundet, 2013). Når det ikke stilles krav til å dusje, er det vell ikke meningen man skal bli skikkelig svett. Da er det vell heller ikke meningen at man skal gi like mye innsats i en FYSAK-økt, som i en vanlig kroppsøvingstime? Hadde en FYSAK-økt blitt mer ”seriøs” hadde den innebåret klesskift og dusjing?

En av elevene fortalte at hun som regel gikk bort når det var FYSAK. Hun deltok på oppropet, men forsvant fort etterpå. *”Eg pleie som regel å bare gå vekk i de timene, eg, tilfeldigvis”*. Dette ble det heller ikke gitt noen anmerkning for, forteller hun. I 8. og 9.klasse hadde elevene samme aktivitet, hun sa at da var det vanskeligere å sluntre unna en økt, for der hadde læreren mer kontroll over hvem som var der. Det kan utfra hva elevene forteller virke som at det er forskjell på lærerne. Noen lærere lar elevene slippe å delta i FYSAK. *”Det komme an på ka lærer du har”*. Hvor ”seriøs” blir en FYSAK-økt sett på av elevene, når det er ”akseptabelt” å sluntre unna?

Man kan utfra funnene i denne oppgaven og forsøksskolens egne undersøkelser, se at elevene liker FYSAK. Det er to elever i undersøkelsen gjort i denne studien som svarer at de er helt uenig i at de liker FYSAK veldig godt. I forsøksskolens egen undersøkelse er det 1,1% av elevene som svarer at de ikke liker FYSAK. I forsøksskolen sin undersøkelse fikk også elevene spørsmål om hvorfor de liker eller hvorfor de ikke liker FYSAK. Her svarer 6 av 87 elever at de ikke liker FYSAK. Grunnen til at disse elevene ikke liker FYSAK, er at de ikke liker å gå på tur (noe elevene gjør en gang i uken sammen) eller fordi de ønsker å bruke tiden på studietid. *”Jeg liker det lite fordi det er kjedelig å gå på tur rundt i nabolaget i 30 min hver dag mens det er 5 grader eller kaldere”*. *”Fordi jeg trenger studietid mer enn fysak. Nå i 10. klasse trenger jeg studietiden veldig mye”*. Flere undersøkelser som forsøksskolen har gjennomført fra tidligere år, viser også at noen av elevene her svarer at de misliker å gå på tur. Turen er likevel noe skolen ønsker å fortsette med, da de håper dette kan ha positiv innvirkning på lærer/elev relasjonen. Resultater presentert i denne studien viser at de fleste av elevene svarer at de har et godt forhold til læreren sin. Det er mulig at dette har en sammenheng med den 30 minutters lange gåturen i FYSAK og at lærerne er bevisste på å bruke tiden til relasjonsbygging.

De fleste av elevene synes at FYSAK er kjekt. Dette kan ses i sammenheng med et av kravene fra FYSAK på barneskolen, der et av kravene er: Aktivitetene skal gi elevene glede og mestringsfølelse (Utdanningsdirektoratet, 2009).

Elevenes opplevelse av kroppsøvingsfaget

Tall fra spørreundersøkelsen og utsagn fra elevene i fokusgruppeintervjuene viser at elevene synes kroppsøving er et kjekt fag. I spørreundersøkelsen kom det likevel frem at flere elever svarte at de likte kroppsøving bedre enn FYSAK. Et av målene i fokusgruppeintervjuet var å finne ut hvorfor det er slik.

Det virker som trygghet er noe av grunnen til at elevene liker kroppsøving bedre enn FYSAK. *"Eg føle meg litt meir komfortabel når me har kroppsøving bare med klassen liksom".* *"Færre folk i kroppsøving enn FYSAK, det e jo positivt då".* Dette kan ses i lys av selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 1985) der tilhørighet har sammenheng med indre motivasjon, som igjen har sammenheng med trivsel for fysisk aktivitet. Elevene mener også at kroppsøving er "mer skikkelig" enn en FYSAK-økt. *"Du stille med utsyr og tar med dusjetøy".* Det ble også nevnt i underkapittel 1 at elevene har større innsats hvis de vet det er karakter i faget. I kroppsøving får de karakter, i FYSAK får de ikke. Elevene opplever kroppsøvingsfaget som mer "seriøst".

Det kan se ut som om de som er aktive med ballspill på fritiden, liker best ballspill i kroppsøving. De som ikke driver med ballspill på fritiden, liker best andre aktiviteter som de føler at de kan mestre like godt som de andre. Elevene får karakterer i alt fra volleyball til turn. Man kan lure på om elevene hadde gitt like mye innsats i faget hadde man ikke hatt karakterer. Som kroppsøvingslærer har man i oppgave å legge til rette aktivitetene slik at elevene opplever mestring, selv om man gjerne ikke er så god i øvelsen fra før (Giske, Hollingen og Pensgård, 1998). Er det et press om å være god i fotball? *"Det e ikkje godt nok, for du kan prestere meir, meine de då".* Når man ikke mestrer enn aktivitet, synker motivasjonen, og det kan føre til dårlig selvbildet (Jakobsen, 2012). *"Rakka ned på med sjøltillit for andre då".* Dersom en elev ikke tror han klarer å mestre noe, kan man forklare et nederlag med å ty til selvhandicapping, som å skylde på vondt i en fot (Jakobsen, 2012). *"De bare daffe ja, og late som om de springe".* Det blir det brukt selvhandicapping i ballspill hos

de elevene som ikke føler at de mestrer dette. Klomsten, (2012) peker på at grunnen til at elever og særlig jenter misliker kroppsøvingsfaget er fordi det er mye ballspill. Jonsson (1993, gjengitt i Bjørneboe & Aadland, 2003) viser også i sin undersøkelse at ballspill er en av de viktigste grunnene til at de som mistrives i kroppsøving, faktisk mistrives. Ballspill, da spesielt fotball, er noe som bidrar til å skape både trivsel og mistrivsel. På forsøksskolen ønsker de som liker ballspill å ha mer ballspill. De som ikke liker ballspill, synes ballspill tar for mye plass i kroppsøvingundervisningen. I begge fokusgruppeintervjuene svarer elevene at de liker kroppsøving, med unntak av ballspill hos noen. Det er positivt at de som ikke er fullt begeistret for fysisk aktivitet, også sier at de liker kroppsøving. Det kan utfra spørreundersøkelsen og intervjuene virke som om elevene har et godt klassemiljø, og at de trives. Dette kom også klart fram når elevene sier at føler seg ”komfortable” i en kroppsøvingstime. Noe som er positivt.

6.0 Oppsummerende konklusjon

Opgavens hensikt var å besvare en hovedproblemstilling ved hjelp av 5 forskningsspørsmål.

Kan økt fysisk aktivitet på skolen påvirke elevenes fysisk aktive livsstil og motivere til bevegelsesglede på fritiden?

1. Hvordan opplever elever i 10.klasse fysisk aktivitet på skolen og på fritiden?
2. Hvordan kommer elevene seg til skolen? Blir de kjørt, tar offentlig transportmiddel eller går eller sykler de?
3. Hvor fysisk aktive er elevene på fritiden?
4. Hvorfor er elevene fysisk aktive?
5. Er elevenes opplevelse av FYSAK (fysisk aktivitet i skolen) annerledes enn opplevelsen av kroppsøvingundervisningen?

Kan økt fysisk aktivitet på skolen påvirke elevenes fysisk aktive livsstil og motivere til bevegelsesglede på fritiden?

Skolen er en viktig arena for å fremme god helse gjennom fysisk aktivitet. Helsedirektoratets anbefaling, er at barn er i fysisk aktivitet 60 minutter om dagen. Gjennom å gi elevene muligheten til dette på skolen, vil de fleste elever få dette behovet dekket hver dag på skolen og til/fra skolen. Elevene opplever både FYSAK og kroppsøving som kjekke fag. Mange

elever har opplevd både en egenverdi og en nytteverdi med det å være fysisk aktiv. Økt fokus på fysisk aktivitet i skolen er mer fremmende enn det er hemmende på elevenes fysiske livsstil, og deres holdninger til fysisk aktivitet. Det er få elever som svarer at de ikke liker FYSAK og kroppsøving. De fleste som ikke liker det, er likevel aktive på fritiden, med aktiviteter de trives med.

1) Hvordan opplever elever i 10.klasse fysisk aktivitet på skolen og på fritiden?

Økt fysisk aktivitet i skolen har i denne studien vist seg å ha sammenheng med økt trivsel, bedre læringsmiljø og økt konsentrasjon. Elevene fra forsøksskolen liker fysisk aktivitet både i form av kroppsøving og FYSAK. FYSAK er for mange av elevene et kjekt avbrekk de setter pris på. Elevene liker at de har muligheten til å velge aktivitet selv, men en ulempe er at de nå har FYSAK sammen med 9.klasse. Av den grunn er det flere av elevene på 10.trinn, som mener FYSAK er litt kjedeligere nå, enn tidligere år.

Fysisk aktivitet på fritiden oppleves av de fleste elevene som noe som er kjekt, og som gir elevene en god følelse. Det er å anta at slike gode opplevelser vil bidra til at elevene vil fortsette med å være fysisk aktive.

2) Hvordan kommer elevene seg til skolen? Blir de kjørt, tar offentlig transportmiddel eller går eller sykler de?

Elever fra både forsøksskolen og kontrollskolen viser seg å være like aktive til og fra skolen. De fleste av elevene går eller sykler, og de gjør det fordi det er en vane.

3) Hvor fysisk aktive er elevene på fritiden?

Utfra spørreundersøkelsen gjort i studien kan man se at elever fra både forsøksskolen og kontrollskolen er omtrent like aktive på fritiden. Det er ingen signifikante forskjeller i studien som viser at gutter er mer aktive enn jenter eller motsatt. Likevel er det flere gutter ved forsøksskolen som er aktive i friminuttene. Det kan virke som om forsøksskolen, i tillegg til trenere og andre har betydning for det fysiske aktivitetsnivået til noen av elevene. Noen er mer aktive nå enn før de begynte på ungdomsskolen. Elevene blir påvirket av lærere med kompetanse i faget.

4) Hvorfor er elevene fysisk aktive?

Studien viser at det er flere av elevene ved forsøksskolen enn ved kontrollskolen som svarer at de er med i kroppsøving og FYSAK (kun forsøksskolen) på grunn av gleden det gir dem. Elevene mener også at de lærer verdifulle ting i kroppsøvingsfaget. Hovedgrunnen til at elevene trener, er fordi det er kjekt. Elevene trener mer på grunn av helsefordelene det gir dem, enn for et fint utseende og en bra kropp. Dette er omtrent likt ved begge skoler. Likevel kommer det frem i fokusgruppeintervjuene at også fokuset på egen kropp har betydning for om noen elever er fysisk aktive. I undersøkelsen svarer elevene at venner ikke har så mye betydning for deres aktivitetsnivå, mens i fokusgruppeintervjuene kommer det frem at venner har en betydning for elevenes aktivitetsnivå.

5) Er elevenes opplevelse av FYSAK (fysisk aktivitet i skolen) annerledes enn opplevelsen av kroppsøvingsundervisningen?

Man kan utfra spørreundersøkelsen og intervjuanalysen se at flere av elevene liker kroppsøving bedre enn FYSAK. Likevel blir begge fag godt likt av de fleste av elevene ved forsøksskolen. FYSAK blir sett på som noe som er mer ”useriøst” enn kroppsøving. Det er ingen karakter og man dusjer heller ikke etter en FYSAK-økt. Dette er noe som har betydning for innsatsen til elevene. Elevene viser mer innsats i en kroppsøvingstime, da dette blir sett på som en mer ”skikkelig” time, der læreren stiller med utstyr, og de får karakter på innsats og prestasjon. I en kroppsøvingstime føler også elevene seg mer ”komfortable”, da dette foregår kun med egen klasse.

Kilder

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84 (3): 261-271.

Bjørneboe, G.-E. A. & Aadland, A. A. (2003) *Fysisk aktivitet i skolehverdagen*. Sosial- og helsedirektoratet. Rapport, forebyggingsdivisjonen. Avdeling for fysisk aktivitet. Lokalisert på: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/716/Fysisk-aktivitet-i-skolehverdagen-IS-1156.pdf> (02.06.16)

Brattenborg, S. & Engebretsen, B. (2001). *Innføring i kroppsøvningsdidaktikk*. Høyskoleforlaget AS – Norwegian Academic Press.

Deci, E. L & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press, New York (s.3-86)

Deci, E. L & Ryan R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and Self-determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11(4): 227-268.

Dobbins, M., DeCorby, K., Robeson, P., Husson, H. & Tirilis, D. (2009). Schoolbased physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. *Cochrane Database Syst Rev* 21.01.09 (1): CD007651.

Eatwellandkeepmoving.org – *Key program Benefits of Eat Well and Keep Moving*. Human Kinetics Publishers.

Emaus, A et al. (2010). Does a variation in self-reported physical activity reflect variation in objectively measured physical activity, resting heart rate, and physical fitness? Results from the Tromso study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(5): 105– 118.

Engh, A. (1997) *Fysisk aktivisering av barn og unge*. Universitetsforlaget AS (s.15-32)

Engstrøm, L. M. (1991). Exercise adherence in sport for all from youth to adulthood. I:
Oja, P. og Telam A, R., red. *Sport for all: proceedings of the world Congress on Sport
for All*. Tampere, Finland.

Ericsson, I. & Karlsson, M. (2014). *Daglig undervisning i idrett och hälsa förbättrar motorik
och skolprestationer: En nioårig interventionsstudie*. Idrottsforum.org. Lokalisert på:
idrottsforum.org/Articles (21.02.16)

Ericsson, I. (2011). Effects of Increased Physical Activity on Motor Skills and Marks in
Physical Education: An Intervention Study in School Years 1 through 9 in Sweden. *Physical
Education & Sport Pedagogy*, 16(3): 313–329.

Ericsson, I. (2003). *Mer medveten om motorisk träning behövs*. Idrottsvetenskapliga
programmet, Malmö högskola. Lokalisert på:
<http://www.idrottsforum.org/articles/ericsson/ericsson031125.pdf> (21.02.16).

Fairclough, S. J. & Stratton, G. (2006). *A review of physical activity levels during elementary
school physical education*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25: 239-257.

Folkehelseinstituttet (2014). *Barns vekst i Norge 2008-2010-2012 – høyde, vekt og livvidde
blant 3.klassinger*. Lokalisert på: <http://www.fhi.no/dokumenter/b8fd82d8a0.pdf> (12.04.16)

Folkehelse rapporten (2014). *Overvekt og fedme – Folkehelse rapporten 2014*.
Folkehelseinstituttet. Lokalisert på: <http://www.fhi.no/artikler/?id=110553> (24.02.16)

Giske, R., Hollingen, E. & Pensgård, A. M. (1998). *Innføring i idrettspsykologi*. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite. Idrettens studieforbund. Universitetsforlaget AS.

Hansen, K. og Jagtøien, G. L. (2001). *Aktiv læring – fagdidaktikk i kroppsøving*. Gyldendal Norsk forlag AS. (s.172-202)

Handeland, M. & Hjelmæsæth, J. (2009). Fedmeepidemien – vi må begynne med barna. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 129(1), 12. doi: 10.4045/tidsskr.2009.0587.

Helsedirektoratet (2014a). *Anbefalinger fysisk aktivitet*. Lokalisert på:
<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

Helsedirektoratet (2014b). *Anbefalinger om å redusere stillesitting*. Lokalisert på:
<https://helsedirektoratet.no/Sider/Anbefalinger-om-å-reducere-stillesitting.aspx>

Helsedirektoratet (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. Lokalisert på:
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/710/Fysisk-aktivitet-blant-%206-9-og-15-aringer-i-norge-resultater-fra-en-kartlegging-i-2011-IS-2002.pdf>

Helsedirektoratet (2009). *Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge – Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009*. Lokalisert på:
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/715/Fysisk-aktivitet-blant-voksne-og-eldre-resultater-fra-en-kartlegging-i-2008-og-2009-IS-1754.pdf>

Helsedirektoratet (2016). *Statistikk om fysisk aktivitetsnivå og stillesitting*. Lokalisert på: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/statistikk-om-fysisk-aktivitetsniva-og-stillesitting> (01.06.16)

Helsedirektoratet (2008). *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom*. Lokalisert på: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge/Publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge.pdf>

Imsen, G. (2010). *Elevenes verden. 4.Utg.* Oslo: Universitetsforlaget. (s.375-382)

Jakobsen, A. M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Universitetet i Nordland. Lokalisert på: <http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2012/10/jakobsen121010.pdf> (21.02.16)

Kleven, T. A. (2014). kap. 1-6 I Kleven, T. A (red.), Hjordemaal, F & Tveit, K. *Innføring i pedagogisk forskningsmetode: en hjelp til kritisk tolking og vurdering, 2. Utgave* (s.9-138). Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Kvale, S & Brinkmann, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju, 2 utgave*. Gyldendal akademisk.

Jansson, E. & Anderssen, S. A. (2009). Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet. I J. Henriksson, J. Karlsson, B.-I. Larsen, R. Bahr & Helsedirektoratet (red.) *Aktivitetshåndboken: Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. (s. 37-44). Oslo: Helsedirektoratet.

Legemiddelindustrien, felleskatalogen.no. (s.a). *Fedme*. Lokalisert på: <http://www.felleskatalogen.no/medisin/sykdom/fedme>

Lyngstad, I., Flagestad, L., Leirhaug, P. E. & Nelvik, I. (2011). *Kroppsøving i skolen – rapport fra arbeidsgruppe i kroppsøving*. Utdanningsdirektoratet.no. Lokalisert på: http://www.udir.no/Upload/larerplaner/forsok/Kroppsoving_i_skolen_rapport_060611.pdf (04.06.16)

Matson-Koffman, D. M., Brownstein, J. N., Neiner, J. & Greaney, M. L. (2005). A site-specific literature review of policy and environmental interventions that promote physical activity and nutrition for cardiovascular health: What works? *American Journal of Health Promotion*, 19(3): 167-193.

McKenzie T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F. & Conway T. L. (2000). *Student Activity Levels, Lesson Context and Teacher Behavior During Middle School Physical Education*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71: 249-259.

Morgan, K., Sproule, J., Kingston, K. (2005). Effects of different teaching styles on teachers behaviors that influence motivational climate and pupils motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 11(3): 257-285.

Morgan, D. L. (1997). *Focus groups as qualitative research. Second edition*. London: Sage Publications.

MUGI Observasjonsschema Lokalisert på: <http://idrottsforum.org/wp-content/uploads/2013/09/Appendix-1-4.pdf>

Nasjonalforeningen.no (2016). *Forventer mer fysisk aktivitet i skolen*. Lokalisert på: <http://nasjonalforeningen.no/om-oss/aktuelt/forventer-mer-fysisk-aktivitet-i-skolen/> (22.02.16).

Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Harvard University Press.

Nih.no (2014). *Beregning av KMI eller ISO-KMI*. Lokalisert på: http://nhi.no/forside/skjema-og-kalkulatorer/kalkulatorer/kmi-kroppsmasseindeks-3263.html#reference_1 (24.02.16).

NOU 2014:7 -Norges offentlige utredninger (2014). *Elevenes læring i fremtidens skole. Et kunnskapsgrunnlag*. Lokalisert på: <http://nettsteder.regjeringen.no/fremtidensskole/files/2014/09/NOU201420140007000DDDPDFS.pdf> (02.06.16)

Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 29, 120:3573-7. Lokalisert på: <http://tidsskriftet.no/article/226922> (06.06.16).

Prosjektplan idrettskole (2013). Lokalisert på: <http://www.tastavis.no/idrettskolen-tastaveden/19197>

Ryan, R. M & Deci, E. L. (2002). An Overview of Self-Determination Theory: An Organismic- Dialectical Perspective. I Deci, E. L. & R. M. Ryan, (Red.) *Handbook of Self-Determination Research*, University of Rochester Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active Human Nature. I Martin Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (red.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*, Human Kinetics: 1-21.

Resaland, G. K. (2010). *Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease risk factors in children - Effects of a two-year school-based daily physical intervention. The Sogndal school-intervention study*. Doktoravhandling ved Norges idrettshøgskole, 2010.

Resaland, G. K., Mamen, A., Anderssen, S. A. & Andersen, L. B. (2009). Cardiorespiratory fitness and body mass index values in 9- year-old rural Norwegian children. *Acta Paediatrica*. 98(4): 687-692.

Resaland, G. K., Anderssen S. A., Holme, I. M., Mamen, A. & Andersen, L. B. (2010). Effects of a two-year school-based physical activity intervention on cardiovascular disease risk factors. The Sogndal school-intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(6): 122–131.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 32(5): 963-975.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing Teaching Skills in Physical Education* (4th edition ed.). California, USA: Mayfield Publishing Company.

Skolelederforbundet (2013) *Med fokus på fysisk aktivitet*. I Skolelederen nr.10 (s.24-25).

Summerbell, C.D., Waters, E., Edmunds, L., Kelly S.A.M., Brown, T & Campell, K.J. (2005) Interventions for preventing obesity in children (Review). *Cochrane Database Syst Rev* 3, 20(3): CD001871.

Telega, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. (2006). Participation in organized sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 17: 76-88.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*, 3. utgave. Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS.

Tjelta, L. I & Berge, I. B. (2015). *Fra utrent til halvmaratonløper på 20 uker*. Vitenskapelig artikkel i *Fysioterapeuten* 8/2015.

Trudeau, F, & Shephard, R.J. (2005). Contributions of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Journal of Sports Medicine*, 35(2): 89-105.

Udir.no (2012). Kompetansemål. Lokalisert på: <http://www.udir.no/kl06/fah1-01/Hele/Kompetansemaal/> (08.02.16).

Udir.no (2012). Læreplan i kroppsøving. Lokalisert på: <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele>

Udir.no (2012). Læreplan i valgfaget fysisk aktivitet og helse. Lokalisert på: <http://www.udir.no/kl06/fah1-01/Hele/Kompetansemaal/> (08.02.16).

Ulset, E., Undheim, R. & Malterud, K. (2007). *Er fedmeepidemien kommet til Norge?* *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 1, 127:34-7. Lokalisert på: <http://tidsskriftet.no/article/1473366> (22.02.16)

Utdanningsdirektoratet (2009). *Udir-11-2009 Rett til fysisk aktivitet*. Lokalisert på: <http://www.udir.no/Regelverk/Rundskriv/2009/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/> (18.02.12)

Utdanningsdirektoratet (s.a). *Fysisk aktivitet og måltider i skolen*. Lokalisert på:
http://www.udir.no/Upload/Satsningsomraader/5/Veileder_Fysisk_aktivitet_og_maaltider_i_skolen.pdf (08.06.16).

Vallerand, J. R., & Reid, G. (1984) On the Casual Effects of Perceived Competence on Intrinsic Motivation: A test of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-106.

Vg.no (2015). "Mener Malina (9) veier over normalen". Lokalisert på:
<http://www.vg.no/forbruker/helse/helse-og-medisin/mener-malina-9-veier-over-normalen/a/23486165/> (23.02.16)

Ward, D. S., Saunders, R. P. & Pate, R. R. (2007). *Physical activity interventions in children and adolescents*. Champaign: Human Kinetics.

Welk, G. J. (1999). The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge Between Theory and Practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 5, 5-23.

Widerberg, K. (2001) *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Universitetsforlaget.

WHO (2016) *Report of the commission on Ending Childhood Obesity*. World Health Organization. Lokalisert på:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1 (24.02.16)

Øen, G. (2012) Fedmeproblematikkens utfordringer. I G, Øen (Red.), *Overvekt hos barn og unge – forstå, forebygge, behandle og fremme helse* (s. 21-38). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Øen, G. & Stormark, K.M. (2012) Sammenheng mellom overvekt, fedme og spiseforstyrrelser. I G, Øen (Red.), *Overvekt hos barn og unge – forstå, forebygge, behandle og fremme helse* (s. 131-158). Fagbokforlaget Vigmstad & Bjørke AS.

Øverby, N. C, Torstveit, M. K & Høigaard, R. (2011) Hva er folkehelsearbeid og folkehelse? I N. C, Øverby, M. K Torstveit & R, Høigaard (Red.), *Folkehelsearbeid*. (s. 11-22). Høyskoleforlaget AS – Norwegian Academic Press.

Vedlegg

Vedlegg 1. Meldeskjema til Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste

Vedlegg 2. Tilbakemelding om behandling av personopplysninger (NSD)

Vedlegg 3. Endringsskjema til Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste

Vedlegg 4. Tilbakemelding om behandling av endringsskjema (NSD)

Vedlegg 5. Spørreskjema.

Vedlegg 6. Intervjuguide kvalitative forskningsintervju, fokusgruppeintervju

Vedlegg 7. Informasjonsskriv til elev, spørreundersøkelse

Vedlegg 8. Informasjonsskriv til elev, fokusgruppeintervju

MELDESKJEMA

Meldeskjema (versjon 1.4) for forsknings- og studentprosjekt som medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt (jf. personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter).

1. Intro		
Samles det inn direkte personidentifiserende opplysninger?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	En person vil være direkte identifiserbar via navn, personnummer, eller andre personentydige kjennetegn.
Hvis ja, hvilke?	<input type="checkbox"/> Navn <input type="checkbox"/> 11-sifret fødselsnummer <input type="checkbox"/> Adresse <input type="checkbox"/> E-post <input type="checkbox"/> Telefonnummer <input type="checkbox"/> Annet	Les mer om hva personopplysninger . NB! Selv om opplysningene skal anonymiseres i oppgave/rapport, må det krysses av dersom det skal innhentes/registreres personidentifiserende opplysninger i forbindelse med prosjektet.
Annet, spesifiser hvilke		
Samles det inn bakgrunnsopplysninger som kan identifisere enkeltpersoner (indirekte personidentifiserende opplysninger)?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	En person vil være indirekte identifiserbar dersom det er mulig å identifisere vedkommende gjennom bakgrunnsopplysninger som for eksempel bostedskommune eller arbeidsplass/skole kombinert med opplysninger som alder, kjønn, yrke, diagnose, etc.
Hvis ja, hvilke		NB! For at stemme skal regnes som personidentifiserende, må denne bli registrert i kombinasjon med andre opplysninger, slik at personer kan gjenkjennes.
Skal det registreres personopplysninger (direkte/indirekte/via IP-/epost adresse, etc) ved hjelp av nettbaserte spørreskjema?	Ja <input checked="" type="radio"/> Nei <input type="radio"/>	Les mer om nettbaserte spørreskjema .
Blir det registrert personopplysninger på digitale bilde- eller videoopptak?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Bilde/videoopptak av ansikter vil regnes som personidentifiserende.
Søkes det vurdering fra REK om hvorvidt prosjektet er omfattet av helseforskningsloven?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	NB! Dersom REK (Regional Komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk) har vurdert prosjektet som helseforskning, er det ikke nødvendig å sende inn meldeskjema til personvernombudet (NB! Gjelder ikke prosjekter som skal benytte data fra pseudonymt helseregistre). Dersom tilbakemelding fra REK ikke foreligger, anbefaler vi at du avventer videre utfylling til svar fra REK foreligger.
2. Prosjekttittel		
Prosjekttittel	Effekter av økt fysisk aktivitet i skolen	Oppgi prosjektets tittel. NB! Dette kan ikke være «Masteroppgave» eller liknende, navnet må beskrive prosjektets innhold.
3. Behandlingsansvarlig institusjon		
Institusjon	Universitetet i Stavanger	Velg den institusjonen du er tilknyttet. Alle nivå må oppgis. Ved studentprosjekt er det studentens tilknytning som er avgjørende. Dersom institusjonen ikke finnes på listen, har den ikke avtale med NSD som personvernombud. Vennligst ta kontakt med institusjonen.
Avdeling/Fakultet	Det humanistiske fakultet	
Institutt	Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk	
4. Daglig ansvarlig (forsker, veileder, stipendiat)		
Fornavn	Leif Inge	Før opp navnet på den som har det daglige ansvaret for prosjektet. Veileder er vanligvis daglig ansvarlig ved studentprosjekt. Veileder og student må være tilknyttet samme institusjon. Dersom studenten har ekstern veileder, kanbiveileder eller fagansvarlig ved studiestedet stå som daglig ansvarlig. Arbeidssted må være tilknyttet behandlingsansvarlig institusjon, f.eks. underavdeling, institutt etc. NB! Det er viktig at du oppgir en e-postadresse som brukes aktivt. Vennligst gi oss beskjed dersom den endres.
Etternavn	Tjelta	
Stilling	Dosent	
Telefon	51833523	
Mobil		
E-post	leif.i.tjelta@uis.no	
Alternativ e-post	helle004@hotmail.com	

Arbeidssted	Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk, Universitetet i Stavanger	
Adresse (arb.)	Kitty Kiellands hus, Rennebergstien 30	
Postnr./sted (arb.sted)	4021 Stavanger	
Sted (arb.sted)	Stavanger	
5. Student (master, bachelor)		
Studentprosjekt	Ja ● Nei ○	Dersom det er flere studenter som samarbeider om et prosjekt, skal det velges en kontaktperson som føres opp her. Øvrige studenter kan føres opp under pkt 10.
Fornavn	Helle	
Etternavn	Sembsmoen	
Telefon	97071921	
Mobil		
E-post	h.sembsmoen@stud.uis.no	
Alternativ e-post	helle004@hotmail.com	
Privatadresse	Motlandshagen 174	
Postnr./sted (privatadr.)	4365 Nærbø	
Sted (arb.sted)	Nærbø	
Type oppgave	<input checked="" type="radio"/> Masteroppgave <input type="radio"/> Bacheloroppgave <input type="radio"/> Semesteroppgave <input type="radio"/> Annet	
6. Formålet med prosjektet		
Formål	<p>En av skolens oppgaver er å fremme god helse gjennom fysisk aktivitet. På hvilken måte kan faget bidra til økt fysisk aktivitet, økt fysisk form og bedre holdninger til fysisk aktivitet? Min problemstilling i denne oppgaven vil være:</p> <p>Kan økt fysisk aktivitet i skolen påvirke elevenes helse og livstil og motivere til bevegelsesglede på fritiden?</p> <p>Forskningsspørsmål:</p> <p>Er 30 minutter fysisk aktivitet på skolen nok til å se en endring? Hvorfor er elevene fysisk aktive? Hvordan trives de på skolen? Har elevene et bra forhold til sin egen kropp og helse? Er det forskjell hos gutter og jenter? Er det forskjeller på og trives i FYSAK og i kroppsøving?</p>	Redegjør kort for prosjektets formål, problemstilling, forskningsspørsmål e.l.
7. Hvilke personer skal det innhentes personopplysninger om (utvalg)?		
Kryss av for utvalg	<input type="checkbox"/> Barnehagebarn <input checked="" type="checkbox"/> Skoleelever <input type="checkbox"/> Pasienter <input type="checkbox"/> Brukere/klienter/kunder <input type="checkbox"/> Ansatte <input type="checkbox"/> Barnevernsbarn <input type="checkbox"/> Lærere <input type="checkbox"/> Helsepersonell <input type="checkbox"/> Asylsøkere <input type="checkbox"/> Andre	
Beskriv utvalg/deltakere	Utvalget er på ca. 120 skoleelever på 10. trinn fra to forskjellige skoler i Stavanger området.	Med utvalg menes dem som deltar i undersøkelsen eller dem det innhentes opplysninger om.
Rekruttering/trekking	Jeg har valgt en skole som har minst 30 minutter fysisk aktivitet hver dag, og en skole som ikke har noen økt fysisk aktivitet utover den obligatoriske kroppsøvingundervisningen.	Beskriv hvordan utvalget trekkes eller rekrutteres og oppgi hvem som foretar den. Et utvalg kan trekkes fra registre som f.eks. Folkeregisteret, SSB-registre, pasientregistre, eller det kan rekrutteres gjennom f.eks. en bedrift, skole, idrettsmiljø eller eget nettverk.

Førstegangskontakt	Jeg vil sende ut nettbaserte spørresundersøkelser til elevene selv, der skolen samler elevene felles å tar undersøkelsen samlet.	Beskriv hvordan kontakt med utvalget blir opprettet og av hvem. Les mer om dette på temasidene .
Alder på utvalget	<input checked="" type="checkbox"/> Barn (0-15 år) <input checked="" type="checkbox"/> Ungdom (16-17 år) <input type="checkbox"/> Voksne (over 18 år)	Les om forskning som involverer barn på våre nettsider.
Omtrentlig antall personer som inngår i utvalget	120	
Samles det inn sensitive personopplysninger?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Les mer om sensitive opplysninger .
Hvis ja, hvilke?	<input type="checkbox"/> Rasemessig eller etnisk bakgrunn, eller politisk, filosofisk eller religiøs oppfatning <input type="checkbox"/> At en person har vært mistenkt, siktet, tiltalt eller dømt for en straffbar handling <input type="checkbox"/> Helseforhold <input type="checkbox"/> Seksuelle forhold <input type="checkbox"/> Medlemskap i fagforeninger	
Inkluderes det myndige personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Les mer om pasienter, brukere og personer med redusert eller manglende samtykkekompetanse .
Samles det inn personopplysninger om personer som selv ikke deltar (tredjepersoner)?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Med opplysninger om tredjeperson menes opplysninger som kan spores tilbake til personer som ikke inngår i utvalget. Eksempler på tredjeperson er kollega, elev, klient, familiemedlem.
8. Metode for innsamling av personopplysninger		
Kryss av for hvilke datainnsamlingsmetoder og datakilder som vil benyttes	<input type="checkbox"/> Papirbasert spørreskjema <input checked="" type="checkbox"/> Elektronisk spørreskjema <input type="checkbox"/> Personlig intervju <input type="checkbox"/> Gruppeintervju <input type="checkbox"/> Observasjon <input type="checkbox"/> Deltakende observasjon <input type="checkbox"/> Blogg/sosiale medier/internett <input type="checkbox"/> Psykologiske/pedagogiske tester <input type="checkbox"/> Medisinske undersøkelser/tester <input type="checkbox"/> Journaldata	<p>Personopplysninger kan innhentes direkte fra den registrerte f.eks. gjennom spørreskjema, intervju, tester, og/eller ulike journaler (f.eks. elevmapper, NAV, PPT, sykehus) og/eller registre (f.eks. Statistisk sentralbyrå, sentrale helseregistre).</p> <p>NB! Dersom personopplysninger innhentes fra forskjellige personer (utvalg) og med forskjellige metoder, må dette spesifiseres i kommentar-boksen. Husk også å legge ved relevante vedlegg til alle utvalgs-gruppene og metodene som skal benyttes.</p> <p>Les mer om registerstudier her.</p> <p>Dersom du skal anvende registerdata, må variabelliste lastes opp under pkt. 15</p>
	<input type="checkbox"/> Registerdata	
	<input type="checkbox"/> Annen innsamlingsmetode	
Tilleggsopplysninger		
9. Informasjon og samtykke		
Oppgi hvordan utvalget/deltakerne informeres	<input checked="" type="checkbox"/> Skriftlig <input type="checkbox"/> Muntlig <input type="checkbox"/> Informeres ikke	<p>Dersom utvalget ikke skal informeres om behandlingen av personopplysninger må det begrunnes.</p> <p>Les mer her.</p> <p>Vennligst send inn mal for skriftlig eller muntlig informasjon til deltakerne sammen med meldeskjema.</p> <p>Last ned en veiledende mal her.</p> <p>NB! Vedlegg lastes opp til sist i meldeskjemaet, se punkt 15 Vedlegg.</p>
Samtykker utvalget til deltakelse?	<input checked="" type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei <input type="radio"/> Flere utvalg, ikke samtykke fra alle	<p>For at et samtykke til deltakelse i forskning skal være gyldig, må det være frivillig, uttrykkelig og informert.</p> <p>Samtykke kan gis skriftlig, muntlig eller gjennom en aktiv handling. For eksempel vil et besvart spørreskjema være å regne som et aktivt samtykke.</p> <p>Dersom det ikke skal innhentes samtykke, må det begrunnes.</p>
Innhentes det samtykke fra foreldre for barn under 15 år?	Ja <input checked="" type="radio"/> Nei <input type="radio"/>	Les mer om forskning som involverer barn og samtykke fra unge .
Hvis nei, begrunn		
Innhentes det samtykke fra foreldre for ungdom mellom 16 og 17 år?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Les mer om forskning som involverer barn og samtykke fra unge .

Hvis nei, begrunn	Det er et lite forskningsprosjekt, med ikke sensitive spørsmål	
10. Informasjonssikkerhet		
Hvordan registreres og oppbevares personopplysningene?	<input type="checkbox"/> På server i virksomhetens nettverk <input type="checkbox"/> Fysisk isolert PC tilhørende virksomheten (dvs. ingen tilknytning til andre datamaskiner eller nettverk, interne eller eksterne) <input type="checkbox"/> Datamaskin i nettverkssystem tilknyttet Internett tilhørende virksomheten <input checked="" type="checkbox"/> Privat datamaskin <input type="checkbox"/> Videopptak/fotografi <input type="checkbox"/> Lydopptak <input type="checkbox"/> Notater/papir <input type="checkbox"/> Mobile lagringsenheter (bærbar datamaskin, minnepenn, minnekort, cd, ekstern harddisk, mobiltelefon) <input type="checkbox"/> Annen registreringsmetode	<p>Merk av for hvilke hjelpemidler som benyttes for registrering og analyse av opplysninger.</p> <p>Sett flere kryss dersom opplysningene registreres på flere måter.</p> <p>Med «virksomhet» menes her behandlingsansvarlig institusjon.</p> <p>NB! Som hovedregel bør data som inneholder personopplysninger lagres på behandlingsansvarlig sin forskningsserver.</p> <p>Lagring på andre medier - som privat pc, mobiltelefon, minnepenne, server på annet arbeidssted - er mindre sikkert, og må derfor begrunnes. Slik lagring må avklares med behandlingsansvarlig institusjon, og personopplysningene bør krypteres.</p>
Annen registreringsmetode beskriv		
Hvordan er datamaterialet beskyttet mot at uvedkommende får innsyn?	Datamaskinen er låst med brukernavn og passord og kan kun åpnes av forsker selv.	Er f.eks. datamaskintilgangen beskyttet med brukernavn og passord, står datamaskinen i et låsbart rom, og hvordan sikres bærbare enheter, utskrifter og opptak?
Samles opplysningene inn/behandles av en databehandler?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	Dersom det benyttes eksterne til helt eller delvis å behandle personopplysninger, f.eks. Questback, transkriberingsassistent eller tolk, er dette å betrakte som en databehandler. Slike oppdrag må kontraktreguleres.
Hvis ja, hvilken		
Overføres personopplysninger ved hjelp av e-post/Internett?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	F.eks. ved overføring av data til samarbeidspartner, databehandler mm.
Hvis ja, beskriv?		<p>Dersom personopplysninger skal sendes via internett, bør de krypteres tilstrekkelig.</p> <p>Vi anbefaler for ikke lagring av personopplysninger på nettskytjenester.</p> <p>Dersom nettskytjeneste benyttes, skal det inngås skriftlig databehandleravtale med leverandøren av tjenesten.</p>
Skal andre personer enn daglig ansvarlig/student ha tilgang til datamaterialet med personopplysninger?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	
Hvis ja, hvem (oppgi navn og arbeidssted)?		
Utleveres/deles personopplysninger med andre institusjoner eller land?	<input checked="" type="radio"/> Nei <input type="radio"/> Andre institusjoner <input type="radio"/> Institusjoner i andre land	F.eks. ved nasjonale samarbeidsprosjekter der personopplysninger utveksles eller ved internasjonale samarbeidsprosjekter der personopplysninger utveksles.
11. Vurdering/godkjenning fra andre instanser		
Søkes det om dispensasjon fra taushetsplikten for å få tilgang til data?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	For å få tilgang til taushetsbelagte opplysninger fra f.eks. NAV, PPT, sykehus, må det søkes om dispensasjon fra taushetsplikten. Dispensasjon søkes vanligvis fra aktuelt departement.
Hvis ja, hvilke		
Søkes det godkjenning fra andre instanser?	Ja <input type="radio"/> Nei <input checked="" type="radio"/>	F.eks. søke registreier om tilgang til data, en ledelse om tilgang til forskning i virksomhet, skole.
Hvis ja, hvilken		
12. Periode for behandling av personopplysninger		
Prosjektstart	05.02.2016	Prosjektstart Vennligst oppgi tidspunktet for når kontakt med utvalget skal gjøres/datainnsamlingen starter.
Planlagt dato for prosjektslutt	01.06.2016	Prosjektslutt: Vennligst oppgi tidspunktet for når datamaterialet enten skal anonymiseres/slettes, eller arkiveres i påvente av oppfølgingsstudier eller annet.
Skal personopplysninger publiseres (direkte eller indirekte)?	<input type="checkbox"/> Ja, direkte (navn e.l.) <input type="checkbox"/> Ja, indirekte (bakgrunnsopplysninger) <input checked="" type="checkbox"/> Nei, publiseres anonymt	NB! Dersom personopplysninger skal publiseres, må det vanligvis innhentes eksplisitt samtykke til dette fra den enkelte, og deltakere bør gis anledning til å lese gjennom og godkjenne sitater.

Hva skal skje med datamaterialet ved prosjektslutt?	<input checked="" type="checkbox"/> Datamaterialet anonymiseres <input type="checkbox"/> Datamaterialet oppbevares med personidentifikasjon	<p>NB! Her menes datamaterialet, ikke publikasjon. Selv om data publiseres med personidentifikasjon skal som regel øvrig data anonymiseres. Med anonymisering menes at datamaterialet bearbeides slik at det ikke lenger er mulig å føre opplysningene tilbake til enkeltpersoner.</p> <p>Les mer om anonymisering.</p>
13. Finansiering		
Hvordan finansieres prosjektet?		
14. Tilleggsopplysninger		
Tilleggsopplysninger		

Leif Inge Tjelta

Institutt for grunnskolelærerutdanning, idrett og spesialpedagogikk Universitetet i Stavanger

4036 STAVANGER

Vår dato: 04.03.2016

Vår ref: 46384 / 3 / ASF

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 04.01.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>46384</i>	<i>Effekter av økt fysisk aktivitet i skolen</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Stavanger, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Leif Inge Tjelta</i>
<i>Student</i>	<i>Helle Sembsmoen</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.06.2016, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Amalie Statland Fantoft

Kontaktperson: Amalie Statland Fantoft tlf: 55 58 36 41

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Kopi: Helle Sembsmoen h.sembsmoen@stud.uis.no



FORMÅL

Formålet med prosjektet er i følge meldeskjemaet om økt fysisk aktivitet i skolen kan påvirke elevenes helse og livsstil og motivere til bevegelsesglede på fritiden. Forskningsspørsmål i oppgaven er blant annet hvorfor elevene er fysisk aktive, hvordan de trives på skolen, om de har et bra forhold til sin egen kropp og helse og om det forskjell hos gutter og jenter.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

I følge meldeskjemaet skal deltakerne i studien informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykke til deltakelse. Informasjonsskrivet mottatt 02.03.2016 er godt utformet. I meldeskjemaet har dere informert om at dere vil innhente samtykke fra foreldre til informanter som er under 15 år. Elever som er mellom 16 og 17 år skal samtykke selv. Personvernombudet er enig i at 16- og 17-åringene kan samtykke selv i dette prosjektet. Vi har lagt vekt på at det er nødvendig for prosjektets formål å innhente opplysningene fra ungdommene selv. Videre har vi vurdert at omfanget av sensitive opplysninger er lite og at prosjektet har kort varighet.

SENSITIVE OPPLYSNINGER

Vi vurderer at det vil kunne komme frem helserelaterte opplysninger om informantene. Dette var ikke krysset av for i meldeskjemaet, men vi har endret dette punktet til at det kan behandles sensitive opplysninger.

BARN I FORSKNING

Merk at når barn skal delta aktivt, er deltagelsen alltid frivillig for barnet, selv om de foresatte samtykker. Barnet bør få alderstilpasset informasjon om prosjektet, og det må sørges for at de forstår at deltakelse er frivillig og at de når som helst kan trekke seg dersom de ønsker det.

INFORMASJONSSIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at dere behandler alle data og personopplysninger i tråd med Universitetet i Stavanger sine retningslinjer for innsamling og videre behandling av forskningsdata og personopplysninger.

DATABEHANDLER

På e-post mottatt 25.02.2016 opplyste dere at dere skal ta i bruk den eksterne surveytjenesten SurveyXact. Vi legger derfor til grunn at det inngås en databehandleravtale. For råd om hva databehandleravtalen bør inneholde, se Datatilsynets veileder: <http://www.datatilsynet.no/Sikkerhet-internkontroll/Databehandleravtale/>.

PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

I informasjonsskrivet har dere informert om at forventet prosjektslutt er 01.06.2016. Ifølge prosjektmeldingen skal dere da anonymisere innsamlede opplysninger. Anonymisering innebærer at dere bearbeider datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjør dere ved å slette direkte personopplysninger, slette eller omskrive indirekte personopplysninger og slette digitale lydopptak.

Endrings skjema

for endringer i forsknings- og studentprosjekt som medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt

(jf. personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter)

Endrings skjema sendes per e-post til: personvernombudet@nsd.uib.no

1. PROSJEKT	
Navn på daglig ansvarlig: Leif Inge Tjelta	Prosjektnummer: 46384
Evt. navn på student: Helle Sembsmoen	

2. BESKRIV ENDRING(ENE)	
Endring av daglig ansvarlig/veileder:	<i>Ved bytte av daglig ansvarlig må bekreftelse fra tidligere og ny daglig ansvarlig vedlegges. Dersom vedkommende har sluttet ved institusjonen, må bekreftelse fra representant på minimum instituttnivå vedlegges.</i>
Endring av dato for anonymisering av datamaterialet:	<i>Ved forlengelse på mer enn ett år utover det deltakerne er informert om, skal det fortrinnsvis gis ny informasjon til deltakerne.</i>
Gis det ny informasjon til utvalget? Ja: <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei: <input type="checkbox"/> Hvis nei, begrunn:	
Endring av metode(r): Fokusgruppeintervju	<i>Angi hvilke nye metoder som skal benyttes, f.eks. intervju, spørreskjema, observasjon, registerdata, osv.</i>
Endring av utvalg: Gruppeintervju med 6-10 elever i 10.klasse på forsøksskolen	<i>Dersom det er snakk om små endringer i antall deltakere er endringsmelding som regel ikke nødvendig. Ta kontakt på telefon før du sender inn skjema dersom du er i tvil.</i>
Annet: Jeg ønsker i tillegg til spørreskjema benytte meg av et fokusgruppeintervju i mitt prosjekt. Skolen jeg ønsker å gjennomføre intervjuet ved, har allerede sagt seg villige til å være med. Utvalget blir plukket ut av lærerne på skolen. Da de kjenner elevene og vet hvem som er begeistret og ikke begeistret for fysisk aktivitet på skolen og fritiden. Elevene vil få et nytt informasjonsskriv og forespørsel om deltakelse i prosjektet. Utvalget informeres både skriftlig og muntlig og det blir utformet en samtykkeerklæring elevene må skrive under på for å være med. De blir opplyst om fritt informert samtykke og konfidensialitet.	

3. TILLEGGSOPPLYSNINGER ¹

¹¹ Vedlegg 3

Intervjuene blir tatt opp på båndoptaker.

Det samles inn direkte personidentifiserte opplysninger. (Navn, fødselsadresse, idrettsbakgrunn) Årsak: Navnet for å skille mellom de ulike deltagerne i analyseprosessen, det vil bli gitt fiktive navn i oppgaveprosessen. Alder: oppgis i hele år, ikke datoer. Indrettsbakgrunn: Relevant i forhold til tolkningen om deres forhold til fysisk aktivitet den dag i dag og hvordan det har vært tidligere.

Det vil kunne være identifiserbar informasjon deltakerne kommer med, som personlig erfaring og ytringer. Dette vil kunne gjenkjennes av vedkommende som ble intervjuet, forskeren og for nære bekjente av den intervjuede men for andre vil ikke dette være identifiserbart. Skolens navn vil ikke bli med i oppgaveteksten.

Datamaterialet oppbevares på en datamaskin tilknyttet internett og på lydopptak. Datamaskinen er passordbeskyttet og låst inn i leiligheten når jeg ikke har den med. Datamateriale anonymiseres. Datamaterialet slettes når prosjektet er avsluttet.

Elevenes anonymitet vil bli holdt høyt. Elevenes sikkerhet ifra fysiske og psykiske belastninger vil bli ivaretatt med største omhu. Elevene blir informert om at det er frivillig å delta, og at de kan trekke seg ifra studiet når de ønsker. Elevenes interesser og meninger vil i største grad beskyttes.

4. ANTALL VEDLEGG

2	<p style="text-align: right;"><i>Legg ved eventuelle nye vedlegg (informasjonsskriv, intervjuguide, spørreskjema, tillatelser, og liknende.)</i></p>
---	--

Vedlegg 3

BEKREFTELSE PÅ ENDRING

Hei, viser til endrings skjema registrert 21.03.2016.

Vi har nå registrert at dere også skal gjennomføre fokusgruppeintervju med 6-10 elever i 10.klasse. Informasjonsskrivet og intervjuguiden er godt utformet.

Personvernombudet forutsetter at prosjektopplegget for øvrig gjennomføres i tråd med det som tidligere er innmeldt, og personvernombudets tilbakemeldinger. Vi vil ta ny kontakt ved prosjektslutt.

Vennlig hilsen,

--

Amalie Statland Fantoft

Rådgiver/Adviser

Tel: +47 55 58 36 41

nsd.no | twitter.com/NSDdata¹

Hei! Takk for du har gitt ditt samtykke om å delta i denne studien. For at undersøkelsen skal bli så valid (gyldig) som mulig, setter jeg pris på at spørsmålene besvares ærlig. Undersøkelsen foregår anonymt.

Spørsmålene i undersøkelsen handler om ditt forhold til fysisk aktivitet på skolen og på fritiden. Fysisk aktivitet kan defineres som å bevege seg/bruke kroppen aktivt. Trening defineres som: fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert og gjentas, og som har som mål og bedre eller vedlikeholde fysisk form. Du vil i denne undersøkelsen få spørsmål som omhandler både dine fysiske aktivitetsvaner og treningsvaner.

Hilsen Helle Sembsmoen (masterstudent ved Universitetet i Stavanger)

Kjønn

(1) Gutt

(2) Jente

Hvordan kommer du deg som regel til skolen?

- (1) Går
- (2) Sykler
- (3) Blir kjørt
- (4) Tar buss/taxi
- (5) Annet

Vedlegg 5

Hvordan kommer du deg som regel fra skolen?

- (1) Går
- (2) Sykler
- (3) Blir kjørt
- (4) Tar buss/taxi
- (5) Annet

Hvor lang tid bruker du til/fra skolen?

- (2) Mindre enn 5 minutt
- (3) 5-10 minutt
- (4) 10-15 minutt
- (5) 15-20 minutt
- (6) Mer enn 20 minutt

Hvor mange dager trener du på fritiden?

- (1) Ingen
- (2) 1 dag
- (3) 2-3 dager
- (4) 4-5 dager
- (5) 6-7 dager

Hvordan kommer du deg som regel til trening?

- (1) Går
- (2) Sykler
- (3) Blir kjørt
- (4) Tar buss/taxi
- (5) Annet
- (6) Jeg trener ikke på fritiden

Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i uken? (utenom skoletid)

- (1) 0
- (2) 1-2 timer
- (3) 3-5 timer

- (4) 6-9 timer
- (5) 10 timer eller mer

Hvor mange timer er du i fysisk aktivitet i helgen?

- (1) 0
- (2) 1-2 timer
- (3) 3-5 timer
- (4) 6-9 timer
- (5) 10 timer eller mer

I hvor stor grad vil du si at de i din nærmeste familie (de du bor sammen med) er fysisk aktive?

- (1) I svært liten grad
- (2) I liten grad
- (3) I middels grad
- (4) I stor grad
- (5) I svært stor grad

Under er det ulike påstander du skal svare på. Du vurderer hvor enig/uenig du er i påstanden som er gitt:

	Helt uenig	Ganske uenig	Verken enig eller uenig	Ganske enig	Helt enig
FYSAK gjør det veldig kjekt å være på skolen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
FYSAK har gitt mange kjedelige opplevelser	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
I vår klasse har vi det veldig bra	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Det er mye bråk i klassen vår	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har god matlyst	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg synes det er lett å følge med i timene	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har mange venner på skolen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er i god form	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Je'g er i dårlig form	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Vurder følgende påstander likt som over:

	Helt uenig	Ganske uenig	Verken enig eller uenig	Ganske enig	Helt enig
Jeg får til de fleste aktivitetene i FYSAK	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Det er et stort fokus på å være best i kroppsøving i vår klasse	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg har et godt forhold til læreren min	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg tenker ofte på hva jeg spiser	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg er fornøyd med utseende mitt	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg synes det er gøy å drive med fysisk aktivitet etter skoletid	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Hvorfor trener du på fritiden?

	Helt uenig	Ganske uenig	Verken enig eller uenig	Ganske enig	Helt enig
På grunn av gleden ved å være i fysisk aktivitet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg trener fordi vennene mine gjør det	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg trener for å holde meg i form	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg trener for å forbedre helsen min	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg trener for å se pen ut	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg trener fordi det gir meg fysisk og mentalt overskudd	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg trener fordi det gir meg bedre selvtillit	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg trener for å holde vekten nede	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg trener fordi jeg ønsker å delta i konkurranser å måle krefter med andre	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Hvorfor er du med i FYSAK?

	Helt uenig	Ganske uenig	Verken enig eller uenig	Ganske enig	Helt enig
På grunn av gleden ved å være i fysisk aktivitet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Det er en god måte å være i aktivitet på	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg lærer ting som er verdifulle i FYSAK	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg får dårlig samvittighet hvis jeg ikke deltar i FYSAK	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Foreldrene mine, lærer og andre vil at jeg skal delta i FYSAK	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
FYSAK er en god måte å være sosial med vennene mine	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg liker FYSAK veldig	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

	Helt uenig	Ganske uenig	Verken enig eller uenig	Ganske enig	Helt enig
godt					

Hvorfor er du med i kroppsøving?

	Helt uenig	Ganske uenig	Verken enig eller uenig	Ganske enig	Helt enig
På grunn av gleden ved å være i fysisk aktivitet	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Det er en god måte å være i aktivitet på	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg lærer ting som er verdifulle i kroppsøving	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Jeg får dårlig samvittighet hvis jeg ikke deltar i kroppsøvingen	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Foreldrene mine, lærer og andre vil jeg skal delta i kroppsøving	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Kroppsøving er en god	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

Helt uenig Ganske
 uenig Verken
 enig eller
 uenig Ganske
 enig Helt enig

måte å være sosial med
vennene mine på

Jeg liker kroppsøving
veldig godt

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

Takk for din besvarelse.

For å avslutte, trykk avslutt.

Fokusgruppeintervju

Hovedtema = Elevenes forhold til fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet

- Hva er fysisk aktivitet?
- Hva er trening?
- Vet dere om helsedirektoratets anbefalingene for fysisk aktivitet?
- Er dette noe dere tenker over til vanlig? Hvor aktive dere er gjennom en dag?

Fysisk aktivitet på skolen

- Hvordan kommer dere dere til og fra skolen?
- Er det et bevisst valg å sykle/gå/bli kjørt?
- Hva pleier dere som regel gjøre i friminuttene på skolen?
- Ble dere mer bevisst på deres aktivitetsnivå etter dere begynte på denne skolen?
- Er dere mer eller mindre aktive nå?
- Hvor bevisste føler dere lærerne er på å formidle at fysisk aktivitet er bra?
- Er alle lærerne like ivrige?
- Hvilke aktiviteter synes dere er mest kjekke/minst kjekke?
- Hvordan var det å velge selv hvilken aktivitet dere ville drive med i FYSAK-økten?
9.klasse?
- Er det noe forskjell på kroppsøving og FYSAK. Hva liker dere best? Hvorfor?

Evt. tilleggsspørsmål:

- Hvilket forhold har dere til læreren deres?
- Trives dere på skolen?
- Hvordan er konsentrasjonen deres i slutten av en skoledag?
- Matutvalg i kantine? Frihet?
- Prestasjonsklima i kroppsøvingstimene?

Hvorfor er elevene fysisk aktive?

- Hvorfor trener dere på fritiden?
- Hvorfor er dere fysisk aktive på fritiden?

Faktorer som kan spille inn.

- *Fin/utseende – Synes dere det er mye press på hvordan man skal se ut?
- *Vekt/kropp – Tenker dere ofte over hva dere spiser?
- *Holde seg i form – Trener dere for å holde dere i form?
- *Helseperspektiv – Trener dere for det er bra for helsen?
- *Bevegelsesglede – Trener dere fordi det er kjekt?

*Venner – Trener dere fordi vennene deres gjør det?

*Selvfølelse – Trener dere fordi dere får bedre selvtillit?

*Konkurransen – Trener dere til konkurranse for å måle kreftene deres med andre?

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

"Effekter av økt fysisk aktivitet i skolen"

Bakgrunn og formål

En av skolens oppgaver er å fremme god helse gjennom fysisk aktivitet. På hvilken måte kan faget bidra til økt fysisk aktivitet, økt fysisk form og bedre holdninger til fysisk aktivitet? Min problemstilling i denne oppgaven vil være: Kan økt fysisk aktivitet i skolen påvirke elevenes helse og livstil og motivere til bevegelsesglede på fritiden? Dette er en masteroppgave ved Universitetet i Stavanger.

Eleven har blitt spurt om å delta fordi han/hun har økt fysisk aktivitet på skolen.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Undersøkelsen vil gjennomføres gjennom et elektronisk spørreskjema eleven får tilsendt via en surveytjeneste, der eleven opprettes som respondent ved å taste inn en kode (denne koden er lik for alle elever). Spørsmålene vil omhandle fysisk aktivitet i hverdagen, på skolen og forhold til fysisk aktivitet og kroppsøving på skolen og på fritiden.

Ved forespørsel kan spørreskjema bli tilsendt på forhånd til foreldre/foresatte om ønskelig.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil behandles konfidensielt. Spørreundersøkelsen vil foregå anonymt. Det er kun student og veileder som vil ha tilgang til personopplysninger. Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Forventet dato for prosjektslutt er 01.06.16.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Helle Sembsmoen, 97071921 (prosjektleder), Leif Inge Tjelta, 51833523 (veileder/daglig ansvarlig)

Studien er meldt til personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg har mottatt informasjon om studien, og gir samtykke om at mitt barn får delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

"Effekter av økt fysisk aktivitet i skolen"

Bakgrunn og formål

En av skolens oppgaver er å fremme god helse gjennom fysisk aktivitet. På hvilken måte kan faget bidra til økt fysisk aktivitet, økt fysisk form og bedre holdninger til fysisk aktivitet? Min problemstilling i denne oppgaven vil være: Kan økt fysisk aktivitet i skolen påvirke elevenes helse og livstil og motivere til bevegelsesglede på fritiden? Dette er en masteroppgave ved Universitetet i Stavanger.

Eleven har blitt spurt om å delta fordi han/hun har økt fysisk aktivitet på skolen.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Det vil bli gjennomført et gruppeintervju der 5-6 elever sitter sammen i et rom og snakker om hvilket forhold vi har til fysisk aktivitet på skolen og fritiden, forhold til kroppsøving, og hva det er som gjør at vi er fysisk aktive både på skolen og på fritiden. Jeg ønsker også å vite litt om din idrettsbakgrunn før intervjuet (samtalen) starter.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil behandles konfidensielt. Navnet ditt vil bli anonymisert. Det vil bli brukt et fiktivt navn i publikasjonen. Det er kun student og veileder som vil ha tilgang til personopplysninger.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert.

Forventet dato for prosjektslutt er 01.06.16.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Helle Sembsmoen, 97071921 (prosjektleder), Leif Inge Tjelta, 51833523 (veileder/daglig ansvarlig)

Studien er meldt til personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Jeg har mottatt informasjon om studien, og gir samtykke om at mitt barn får delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)