



Idrott och hälsa – mer för fysiskt aktiva pojkar än fysiskt inaktiva flickor?

Det ligger en stor utmaning inom skolämnet Idrott och hälsa att nå alla, flickor som pojkar, fysiskt aktiva som fysiskt inaktiva. Denna artikel baseras på resultat från den nationella studien av skolämnet idrott och hälsa som genomfördes hösten 2002 (för urval och metod se tidigare artikel i denna tidsskrift). Artikeln, som har sitt fokus på genus och inaktivitet, redovisar några resultat vad det gäller inställning till ämnet, deltagande samt hur det känns att vara med på undervisningen. Resultaten är främst från enkäterna till de 946 skolelever i år 6, år 9 och år två på gymnasiet (Gy II).



CHARLI ERIKSSON
NATIONELLT CENTRUM
FÖR FRÄMJANDE AV
FYSISK AKTIVITET HOS
BARN OCH UNGDOM,
ÖREBRO UNIVERSITET



THERÉSE JOHANSSON
INSTITUTIONEN FÖR
BETEENDE-, SOCIAL-
OCH RÄTTSVETENSKAP,
ÖREBRO UNIVERSITET



MIKAEL QUENNERSTEDT
INSTITUTIONEN FÖR
IDROTT OCH HÄLSA,
ÖREBRO UNIVERSITET



KARIN RUDSBERG
INSTITUTIONEN FÖR
IDROTT OCH HÄLSA,
ÖREBRO UNIVERSITET

Inställning till skolämnet Idrott och hälsa

Idrott och hälsa är ett ämne som de flesta elever tycker är intressant, något fler i år 6 (87 %) än i år 9 och Gy II (tre fjärdedelar). I alla skolår är intresset högre bland pojkarna än flickorna. Oavsett skolår anser omkring två tredjedelar av eleverna att ämnet ges för lite tid. Denna inställning är särskilt uttalad bland pojkar i år 9 och Gy II.

Ett annat mått på elevernas inställning är om de deltar enbart för betyget. Eftersom inga betyg sätts i år 6 ställdes frågor om betyg endast till de två andra skolåren. Det visar sig att var femte elev i år 9 instämmer helt i att de deltar i ämnet bara för att få betyg, och i gymnasiet är det 9 procent av flickorna och 18 procent av pojkarna som deltar enbart av den anledningen.

Vad är det som eleverna tycker är viktigt i ämnet Idrott och hälsa? De flesta elever anser det mycket viktigt att ha roligt genom att röra på sig. I grundskolan anses ”lära sig samarbeta” och i Gy II ”få känna att kroppen duger” vara näst viktigast (Tabell 1). Ett generellt mönster är att andelen som lyfter fram kunskaper om olika idrottsaktiviteter som mycket viktiga är högst i år 6 följt av år 9 och Gy II. Kunskaper i ämnet är även viktigt för att skapa en meningsfull fritid menar två tredjedelar av eleverna i år 9, något som mer uttalat gäller för pojkarna än flickorna. Drygt hälften



	År 6 Flicka Pojke Totalt	År 9 Flicka Pojke Totalt	Gy II Flicka Pojke Totalt
Får hitta på och skapa egna rörelser med din kropp	25 28 26	17 24 21	15 12 13 **
Blir mer vältränad	46 65 55 ***	25 48 36 **	19 36 27 *
Får ett bättre självförtroende	63 64 64	37 43 40	38 32 35
Får kunskap om idrottsaktiviteter	41 48 45	26 32 29 ***	18 22 20
Lär dig att samarbeta	72 72 72	48 50 49	38 38 38
Lär dig konkurrera		20 27 23	8 23 15 ***
Får prova på många idrottsaktiviteter	54 62 58	40 57 48 **	35 41 38 *
Kan använda kunskaper från andra ämnen inom idrott och hälsa		12 13 12	8 9 8
Har roligt genom att röra på dig	75 76 75	53 63 58	64 52 58
Får springa av dig	49 62 55 *	29 45 37 **	28 43 36 *
Lär dig om hälsa	42 46 44	29 36 32 **	33 28 30 **
Får tävla	23 40 32 ***	12 21 16 *	5 23 14 ***
Får känna att min kropp duger	62 66 64	41 42 42 **	43 36 39
Får kunskap om natur och miljö	27 37 32	11 12 12	8 9 8

Tabell 1: Andel elever som anser olika aktiviteter mycket viktiga. (%)

	År 6 Flicka Pojke Totalt ***	År 9 Flicka Pojke Totalt ***	Gy II Flicka Pojke Totalt ***
Jag är aldrig med	0 1 0	2 5 4	3 3 3
Jag är sällan med	3 1 2	8 6 7	6 2 4
Jag är oftast med men rör mig inte så mycket	9 3 6	26 3 14	10 9 9
Jag är oftast med och rör mig mycket	43 29 36	36 18 27	38 20 29
Jag är alltid med och blir andfådd eller svettig nästan varje gång	46 67 56	29 68 48	43 66 55

Tabell 2: Hur mycket rör sig eleverna på idrottslektionerna?

av gymnasisterna instämmer i kunskapernas betydelse för fritiden. I år 6 framkommer att få ett bättre självförtroende, få känna att kroppen duger, få prova på många idrottsaktiviteter och få springa av sig som mycket viktigt. Det är samma områden som även de äldre eleverna tycker är mycket viktiga. Det är en låg andel elever som lyfter fram att få tävla och att lära sig konkurrera. Detta betonar dock pojkarna oftare än flickorna som mycket viktigt.

Deltagande

Ämnet Idrott och hälsa präglas av en mångfald av aktiviteter, och elevernas deltagande kan beskrivas på en rad olika sätt. Exempelvis fick eleverna besvara en fråga om hur mycket de rör sig på lektionerna (Tabell 2). I år 6 deltar praktiskt taget alla i lektionerna,

endast 2 procent deltar sällan eller aldrig. Denna andel är 11 procent i år 9 och 7 procent i Gy II. Omkring hälften av eleverna är alltid med och blir andfådda eller svettiga nästan varje gång. Genomgående för samtliga skolår är att flickor deltar i mindre utsträckning än pojkar. I år 9 är det drygt var fjärde flicka som oftast är med men rör sig inte så mycket, vilket kan jämföras med 3 procent av pojkarna i samma skolår.

Det är mycket ovanligt att eleverna inte får vara med för sina föräldrar. Det är dock 2 procent av gymnasieeleverna som uppger detta.

Hur känns det på Idrott och hälsa lektionerna?

Det är 12 procent av eleverna i grundskolan som inte vill byta om med

andra (Tabell 3), och i gymnasiet är denna andel 7 procent. Detta innebär en dålig start på lektionerna för en del av eleverna. Både flickor och pojkar tycker det är ett viktigt ämne, men andelen är lägre för de högre skolåren. Flickorna och pojkarna redovisar en betydande skillnad i hur de känner under lektionerna i idrott och hälsa. Pojkarna tycker oftare det är roligt, att de får visa vad de kan, känner sig duktiga, trygga och inte rädda samt att de blir trötta och svettiga. Flickorna känner sig oftare klumpiga, dåliga och rädda samt i mindre utsträckning trygga och duktiga. Flickorna säger mindre ofta än pojkarna att de får visa vad de kan och att de blir trötta och svettiga.

Drygt hälften av eleverna i år 6 säger att de får lust att röra sig på fritiden i samband med lektionerna i Idrott och hälsa. Detta är mer uttalat bland pojkarna än bland flickorna. I de två äldre skolåren gäller detta var tredje elev, även här oftare bland pojkarna. Drygt hälften av eleverna i år 6, 45 procent i år 9 och 38 procent i Gy II säger att de lär sig mycket.

Finns det något samband med hur man känner sig på lektionerna och vad man tycker om ämnet? Det är ett högt samband mellan att känna att man lär sig mycket och att känna sig trygg på lektionerna samt mellan att känna att man lär sig mycket och att tycka om de aktiviteter som man gör. Detta kan innebära att det skulle vara bra att låta eleverna ha inflytande över lektioner-



	År 6 Flicka Pojke Totalt			År 9 Flicka Pojke Totalt			Gy II Flicka Pojke Totalt		
Får lust att röra mig på fritiden	47	66	56 ***	23	43	33 *	26	41	33 *
Tycker det är roligt	66	82	74 ***	40	70	55 ***	47	64	56 **
Jag vill inte byta om med de andra	11	12	12	13	10	12	8	7	7
Jag blir trött och svettig	30	44	37 **	24	50	37 ***	39	52	46 *
Jag får visa att jag kan	46	58	52 *	33	61	47 ***	26	45	36 **
Klumpig	9	3	6 *	12	2	7 ***	7	5	6 **
Det är ett viktigt ämne	78	84	81	56	67	61	56	56	56
Rädd	4	2	3 ***	6	1	3 ***	5	4	5
Trygg	67	82	74 **	44	69	57 ***	51	65	58 **
Dålig	9	2	5 ***	14	4	9 ***	8	9	9 ***
Duktig	41	69	55 ***	26	59	42 ***	15	52	34 ***
Jag känner mig utanför	5	6	6 **	5	2	3	4	6	5
Tycker om det vi gör	48	59	54	33	57	45 ***	25	51	38 ***
Lär mig mycket	49	60	54	28	49	38 **	21	31	26
Får inte vara med för mina föräldrar	1	0	0	0	1	1	1	3	2

Tabell 3: Hur brukar du känna dig på Idrott och hälsa lektionerna? (% instämmer)

nas form och innehåll. De som är intresserade av Idrott och hälsa känner sig i mycket stor utsträckning duktiga på lektionerna och de tycker att de lär sig mycket. Frågan blir då hur man ska få eleverna intresserade av ämnet?

Vad innebär det att vara fysiskt inaktiv?

Vad innebär det att vara fysiskt inaktiv på lektionerna i Idrott och hälsa och på fritiden, samt att inte tycka det är särskilt kul med lektionerna i Idrott och hälsa? Analysen av specialarbeten i lärarutbildningen visar att lärarnas främsta motiv till ämnet Idrott och hälsa är att "skapa ett bestående intresse för fysisk aktivitet hos eleverna". Det som lärarna säger är den viktigaste lärdomen som idrottsundervisningen ska ge eleverna är att ha roligt genom fysisk aktivitet. Men lyckas man med detta?

Nästan sju av tio pojkar i skolår 9 är alltid med på lektionerna och blir ansträngda (Tabell 2). För flickorna är det knappt hälften så många, tre av tio, som alltid är med på lektionerna i Idrott och hälsa och blir andfådda och svettiga. Så mycket som 35 procent av flickorna rör sig inte särskilt mycket eller mindre, för pojkarna är den siffran mindre än hälften så stor, 14 procent. Så, det verkar som om flickorna är fysiskt aktiva i betydligt mindre utsträckning än vad pojkarna är på lektionerna. Liknande mönster men något mindre uttalat ses också i år 6 och år II på gymnasiet.

Mindre aktiva flickor – varför?

Hur ska man förstå att flickor är mycket mindre aktiva på lektionerna än pojkarna? Ett skäl skulle kunna vara att aktiviteterna som pågår på lektionerna är aktiviteter som är mer omtyckta bland pojkarna än bland flickorna. Den vanligast förekommande aktiviteten på lektionerna är bollaktiviteter, vilka också är de mest populära aktiviteterna hos pojkarna. Dans och aerobics, som är de populäraste aktiviteterna hos flickor, kommer inte förrän på sjunde plats över de vanligaste aktiviteterna. Det är inte givet att anledningen till att flickorna inte rör sig så mycket som pojkarna gör på lektionerna, är vilka aktiviteter som lektionerna i Idrott och hälsa fylls med. Men pojkarna får mer ofta än flickorna sysselsätta sig med de aktiviteter som de tycker bäst om.

Pojkar i skolår 9 är mer intresserade av Idrott och hälsa än vad flickor är. Kan det bero på de aktiviteter som man sysslar med på lektionerna? Återigen, hur ska man göra för att få de fysiskt inaktiva eleverna intresserade av ämnet som kanske kan få till följd att de börjar röra på sig?

- aktiva på fritiden?

Hur många elever är det som är fysiskt aktiva på fritiden? I grundskolans år 9 är det 55 procent av eleverna som uppger att de är aktiva i förening. 37 procent är fysiskt aktiva, men inte i förening och 11 procent är inte fysiskt aktiva alls. Det verkar som om det i huvudsak är samma elever som rör sig

på lektionerna som rör sig på fritiden, oavsett om man är pojke eller flicka. Hela 60 procent av de elever som är med i en förening är alltid med på lektionerna i Idrott och hälsa och blir ansträngda. Det är inte ens en tredjedel av gruppen som inte rör sig på fritiden som alltid är med och blir ansträngda på lektionerna. Idrottslärarna vill helst av allt att eleverna ska ha roligt genom fysisk aktivitet på lektionerna. Men hur ska man få de elever som inte är särskilt aktiva att börja röra på sig och börja tycka det är kul?

Är det någon skillnad mellan de elever som är aktiva och icke-aktiva på sin fritid när det gäller hur man känner sig på lektionerna i Idrott och hälsa? Vi har delat upp eleverna i en grupp som vi kallar "fysiskt aktiva". Dessa elever, som är 169 stycken i grundskolans år 9, brukar träna på sin fritid så att de blir svettiga eller andfådda från cirka en timme upp till sju timmar eller mer per vecka. De elever som bara brukar träna en halvtimme eller mindre per vecka, kallas här "fysiskt inaktiva".

Av de fysiskt inaktiva eleverna i skolår 9 svarar endast en elev (3 %) att han eller hon har fått inspiration på Idrott och hälsa lektionerna att vara aktiv på sin fritid. En tredjedel av dessa elever säger att de instämmer i att de inte vill byta om med andra. Av de fysiskt aktiva eleverna i skolår 9 uppger 39 procent att det stämmer att de fått inspiration till att vara fysiskt aktiva på fritiden. En femtedel instämmer i att de inte vill byta om med andra. Det



är alltså betydligt fler av de elever som inte är fysiskt aktiva på sin fritid som hävdar att de inte vill byta om med de andra. En fjärdedel av de fysiskt inaktiva eleverna säger att de får visa vad de kan. För dem som är fysiskt aktiva på sin fritid är det dubbelt så många, hälften, som får visa vad de kan.

Endast 6 procent av de elever som är fysiskt aktiva brukar känna sig dåliga på lektionerna medan en av fyra av de fysiskt inaktiva gör det. Vilka chanser till ett positivt lärande finns det om man känner sig dålig på lektionerna?

- hur de mår?

Det har i media skapats en bild som säger att en fysiskt inaktiv livsstil som barn och ungdom leder till allehanda sjukdomstillstånd. Bedömer de som är fysiskt aktiva utanför skolan sitt hälsotillstånd som bättre än de som är inaktiva? Ja, det gör de. De elever som är aktiva, speciellt om de är med i en förening, verkar bedöma sitt allmänna hälsotillstånd som bättre. Hälften av de elever som är fysiskt aktiva i en förening utanför skolan anser att deras allmänna hälsotillstånd är mycket bra, och totalt 93 procent redovisar att det är bra eller mycket bra. Endast 4 procent av de elever som inte är aktiva bedömer sitt hälsotillstånd som mycket bra och 29 procent att det är mycket bra eller bra.

Enligt mediäröster skapar fysiskt inaktiva elever negativa samhällsekonomiska konsekvenser, men är det så enkelt att mer Idrott och hälsa på schemat åstadkommer en förändring av detta? Trots att sambandet mellan hur man bedömer sitt allmänna hälsotillstånd och hur fysiskt aktiv man är verkar vara starkt, bör man inte alltför snabbt dra slutsatsen att ett fysiskt aktivt liv alltid bidrar till ett bättre allmäntillstånd. Det kan vara en tredje faktor, ex ett kroniskt sjukdomstillstånd, som gör att man varken anger sitt allmäntillstånd som särskilt gott eller att man är fysiskt aktiv. Detta analyseras för närvarande inom ramen för vårt projekt. Det är inte heller givet att en utökning av tid av ämnet Idrott och hälsa automatiskt leder till att de fysiskt inaktiva motionerar mer i ett livslångt perspektiv.

Diskussion

Lärarna i Idrott och hälsa har en stor utmaning i att försöka få eleverna att lära sig så mycket på lektionerna som möjligt. Om ett av målen med idrottsundervisning ska vara att få eleverna att leva fysiskt aktiva och hälsosamma

liv, hur ska man göra för att nå detta?

Det förefaller som om det i stor utsträckning är samma människor som är fysiskt aktiva på sin fritid som alltid är med och blir ansträngda på idrottslektionerna. De eleverna som är inaktiva på sin fritid säger sig få mindre inspiration till att röra på sig, de får i lägre utsträckning visa vad de kan och känner sig i högre utsträckning dåliga på lektionerna än vad aktiva elever gör.

De elever som är fysiskt inaktiva bedömer även sitt allmänna hälsotillstånd som sämre än vad de aktiva eleverna gör. Hur kommer det sig? Är det så att de elever som verkligen behöver det, inte nås av undervisningen på samma sätt som de som redan är fysiskt aktiva? I så fall, med vilka medel når vi dessa elever? Hur ska man kunna inspirera dessa elever till fysisk aktivitet?

Denna studie har på en mångfald olika sätt redovisat läget för skolämnet idrott och hälsa. Ett naturligt sätt att sammanfatta huvudresultaten är att utgå från genus. Betydande skillnader har framkommit mellan flickor och pojkar i en rad olika avseenden. Ytterligare en del är att ämnet Idrott och hälsa är ett ämne där pojkarna har högre betyg och färre som inte är godkända än flickorna. Noteras kan att flickor har högre betyg än pojkar i alla ämnen i skolår 9 med ett undantag - Idrott och hälsa. Flickorna har lägre betyg och de anser själva att de inte ska ha lika höga betyg som pojkarna. Detta återspeglar samtidigt skillnader i hur de tycker att de får visa vad de kan, vilket pojkarna i större utsträckning anser sig få. Flickors lägre betyg i Idrott och hälsa kanske inte är ett större problem i sig med hänsyn taget till att de har högre betyg i de andra ämnena. Men sammantaget med de könsskillnader vi redovisar i artikeln är det värt att fundera över.

Flickor är mindre aktiva än pojkar. Pojkar är mer fysiskt aktiva på lektionerna än vad flickor är och pojkar är även mer intresserade av Idrott och hälsa än flickorna. Vad beror det på? Beror det på att flickorna är mindre intresserade av att röra sig eller beror det på att lektionerna mer ofta fylls av ett innehåll som mer intresserar pojkar än flickor? Såväl lärar- som elevenkäterna visar att de aktiviteter som är populära bland pojkarna är de aktiviteter som är vanligast.

Det är viktigt att konstatera att det finns stora skillnader mellan pojkar och flickor i hur mycket man rör sig på lektionerna. I skolår 9 är det var fjärde

flicka som oftast är med men inte rör sig så mycket jämfört med endast 3 procent av pojkarna. En grupp flickor har negativa känslor under lektionerna medan pojkar redovisar mer av positiva känslor. En högre andel av pojkarna än flickorna anger att de utvecklat sin trygghet när de rör sig, lärt sig hur de skall träna kondition och styrka. Samtidigt är det viktigt att notera att en majoritet av både flickor och pojkar säger att de i ämnet lärt sig att ta hänsyn till både flickor och pojkar. Vilken betydelse har innehållet och fokus i undervisningen för att stimulera såväl flickors som pojkars fysiska aktivitet och rörelse i skolan och på fritiden?

Högstadiet är en period där det händer mycket med ungdomars utveckling och hälsa. Här behövs ytterligare analys och forskning för att göra bilden tydligare. För en majoritet av eleverna fungerar undervisningen på ett positivt och utvecklande sätt, men det finns en mindre grupp där det verkar som om detta ämne bidrar till en negativ utveckling. Vad beror det på att exempelvis omkring var tionde flicka i årskurs 9 anser att skolämnet idrott och hälsa negativt bidragit till självförtroende och synen på kroppen?

Det är många pojkar och flickor som är helt nöjda med den verksamhet som bedrivs idag, men det finns också en alltför stor grupp som förblir passiva och inte utvecklar sin kunskap om idrott och hälsa. Detta gäller flickor i större utsträckning än pojkar, och de som är fysiskt inaktiva på fritiden i större utsträckning än de som är fysiskt aktiva. Vad kan skolan göra för att förändra detta? För detta behövs ett brett samarbete mellan ungdomarna själva, skolpersonal, forskare och andra experter. Det ligger i detta en stor utmaning inom skolämnet Idrott och hälsa att nå alla; pojkar som flickor, fysiskt aktiva som fysiskt inaktiva.