



Hvilke erfaringer har 12-åringer
med å delta i kroppsøving,
og hva bidrar til engasjement og deltakelse
i fysisk aktivitet?

En observasjons- og fokusgruppeintervjustudie
om fysisk aktivitet i skolen.

Hanne Nordberg Larsen
VID vitenskapelige høyskole
Oslo

Masteroppgave
Master i MIS5-1

Antall ord: 26029

01.06.2022

© Forfatter

År: 2022

Tittel: Hvilke erfaringer har 12-åringene med å delta i kroppsøving, og hva bidrar til engasjement og deltakelse?

Forfatter: Hanne Nordberg Larsen

Veileder: Nina Olsvold

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	3
Forord.....	5
Sammendrag	6
Summary	8
1 Introduksjon	10
2 Kunnskapsstatus.....	16
3 Teoretisk tilnærming	23
4 Metode	29
5 Resultat.....	47
6 Diskusjon	67
7 Konklusjon	81
Referanseliste.....	83
Vedlegg.....	90

Forord

Endelig er tiden inne for å avslutte denne prosessen med å skrive masteroppgave. Det har vært en inspirerende og lærerik prosess som har gitt meg et innblikk i en spennende forskerverden. I tillegg må jeg innrømme at det til tider har vært krevende og slitsomt. Det å forske i felt og skrive masteroppgave, kombinert med 80% stilling som helsesykepleier og tre barn under en pågående pandemi, har nok vært mer utfordrende enn jeg først trodde. Dette har latt seg gjennomføre takket være flere som har spilt en viktig rolle i denne tiden.

Først vil jeg takke de fire skolene som sa seg villige til å delta i studien. Positiviteten hos ledelsen ved disse skolene bidro til at det gikk raskt å få med deltakere. Takk til alle lærere som deltok og som tillot meg å observere. Ikke minst, vil jeg takke alle de herlige elevene som ble observert i kroppsøving, og som deltok i fokusgruppeintervju. Takk for at dere ville dele deres erfaringer om fysisk aktivitet med meg.

Også min arbeidsgiver, Sarpsborg kommune, min leder Grete Lind, samt senterleder Lene Karstensen vil jeg takke, for å ha gitt meg muligheten til å kombinere jobb og studier ved hjelp av lønnet permisjon.

Jeg vil rette en stor takk til Nina Olsvold, min veileder, som har stått støtt igjennom denne stormen. Takk for ditt engasjement, for alle tips, ideer, drøftinger og ikke minst direkte og ærlige tilbakemeldinger. Uten det og uten deg tror jeg ikke at jeg hadde kommet meg igjennom.

Takk til venner, kollegaer og familie for støtte og heiarop og for hjelp til logistikk i en ekstra hektisk hverdag. Takk til Morten, min gode mann, for at du ikke bare har tatt oppvasken mer enn tre ganger i denne perioden, men for at du alltid har hatt troen på meg. Takk for din tålmodighet og støtte og for at du hjulpet til med språkvask. Og sist, men ikke minst, takk til mine kjære barn, Linnea, Ludvig og Lydia, for at dere gir meg inspirasjon og livsglede hver dag. Nå får jeg endelig tilbringe mer tid sammen med dere og være mamma for fullt igjen!

Sammendrag

BAKGRUNN: Norske barns fysiske aktivitetsnivå synker i takt med økt alder. Inaktivitet fører blant annet til økt risiko for helseutfordringer. Fysisk aktivitet har positiv effekt på barn og unges fysiske og psykiske helse og kan føre til økt læring i skolen. Ifølge retningslinjer for skolehelsetjenesten skal helsesykepleier bidra aktivt til barn og unges fysiske aktivitet i skolehverdagen. For å bidra til og opprettholde fysisk aktivitet hos barn i skolen, er det viktig å vite hva som bidrar til engasjement og deltakelse i fysisk aktivitet.

HENSIKT: Hensikten med studien er å få økt kunnskap om barns erfaringer med fysisk aktivitet i skolen og hva som påvirker deres engasjement og deltakelse.

METODE: Observasjon av fire klasser i kroppsøving og åtte fokusgruppeintervjuer.

RESULTATER: Ballsport som fotball er ofte benyttet som aktivitet i kroppsøving. Gutter uttrykte at de liker best fotball og kanonball. De foretrekker konkurranser, har selvtillit, dominerer og opplever mestring i kjente aktiviteter. Jenter liker best leker og kanonball. De ønsker seg dans og turn, og tør å prøve nye aktiviteter. Elevene deltar i høyere grad når de opplever mestring. Elevstyrt kroppsøving bidrar til medbestemmelse og økt grad av mestring. Samspill har påvirkning på deltakelse og engasjement i kroppsøving. Elevene ønsker mer fysisk aktivitet som avbrekk i teoritimene for bedre læring.

DISKUSJON: Opplevelse av mestring er avgjørende for engasjement og deltakelse i kroppsøving. Gutter uttrykker at de opplever stor grad av mestring fordi de dominerer i prestasjon når de spiller fotball. Jenter uttrykker mindre grad av mestring i faget, og opplever seg tilsidesatt av guttene. Dette kan bidra til mindre grad av engasjement for kroppsøvingsfaget hos jenter, og de uttrykker å ikke bli inkludert grunnet prestasjon. Et godt samspill er viktig for opplevelsen av tilhørighet, glede, mestring og motivasjon i fysisk aktivitet. Medbestemmelse i fysisk aktivitet i skolen kan bidra til at elevene opplever mestring og empowerment, som igjen kan bidra til at elevene fortsetter å være fysisk aktive senere i livet.

KONKLUSJON: Mestring påvirker deltakelse og engasjement i kroppsøving. Faktorer som valg av aktivitet, ulikheter mellom kjønn, konkurranse, elevstyrt kroppsøving, medbestemmelse og valgfrihet, inkludering, et godt samspill mellom elevene og elevene og læreren påvirker grad av deltakelse og engasjement. Denne studien har bidratt til økt kunnskap om hvordan helsesykepleier kan bidra til at barn har glede av fysisk aktivitet og opprettholder en god helse i et livsløpsperspektiv.

SØKEORD: Barn, fysisk aktivitet, kroppsøving, deltakelse, engasjement.

Summary

BACKGROUND: Norwegian children's physical activity level decreases with increasing age. Inactivity leads, among other things, to an increased risk of health challenges. Physical activity has a positive effect on children and young people's physical and mental health and can lead to better learning in school. According to guidelines for the school health service, the school health nurse must actively contribute to children and young people's physical activity in everyday school life. In order to contribute to and maintain physical activity in children at school, it is important to know what contributes to engagement and participation in physical activity.

PURPOSE: The aim of this study is to gain increased knowledge about children's experiences of physical activity in school and what influences their engagement and participation.

METHOD: Observation of four classes in physical education and eight focus group interviews.

RESULTS: Ball sports such as football are often used as an activity in physical education. Boys expressed they like football and dodgeball best. They prefer competitions, have self-confidence, they dominate and experience mastery in well-known activities. Girls like games and dodgeball best. They want to dance and do gymnastics, and they want to try new activities. Students participate on a higher level when they experience mastery. Student-led physical education contributes to co-determination and an increased degree of mastery. Interaction has an impact on participation and engagement in physical education. Students want more physical activity as a break from theory lessons for better learning.

DISCUSSION: Experience of mastery is crucial for commitment and participation in physical education. Boys express they experience a great degree of mastery because they dominate in performance when they play football. Girls express a lesser degree of mastery in the subject, and feel neglected by the boys. This can contribute to a lesser degree of commitment to the physical education subject in girls, and they express not being included due to performance. A good interaction is important for the experience of belonging, joy, mastery and motivation in physical activity. Co-determination in physical activity in school

can contribute to the students experiencing mastery and empowerment, which in turn can contribute to the students continuing to be physically active later in life.

CONCLUSION: Mastery affects participation and engagement in physical education. Factors such as choice of activity, gender differences, competition, student-led physical education, co-determination and freedom of choice, inclusion, a good interaction between the students and the students and the teacher affect the degree of participation and engagement. This study has contributed to increased knowledge about how a school health nurse can contribute to children enjoying physical activity and maintaining a good health in a life course perspective.

KEYWORDS: Children, physical activity, physical education, participation, engagement.

1 Introduksjon

1.1 Innledning

Det overordnede temaet for denne studien er fysisk aktivitet hos 12 år gamle barn.

Utgangspunktet er å utforske fysisk aktivitet hos barn og hva som bidrar til at 12 år gamle barn deltar og er engasjerte. Fysisk aktivitet bidrar til at barn opplever glede, fellesskap og mestring. Å være fysisk aktiv ser ut til å være gunstig for fysisk, psykisk, sosial og kognitiv helse blant barn og unge (Danielsen, 2014, s. 27; Ekornrud, 2012; Poitras et al., 2016). I dagens samfunn utfordres fysisk aktivitet av stillesittende aktiviteter som skjermbruk, og vi benytter bil som transportmiddel i større grad enn tidligere. Dette har bidratt til at norske barn i dag er mer inaktive enn noen gang. Barn som er inaktive har større sjanse for helseplager. Det er anbefalt at barn og unge er fysisk aktive i minst 60 minutter per dag med moderat til høy intensitet. Tidligere er det undersøkt aktivitetsnivået til 6-, 9-, og 15-åringer, hvor det kommer fram at 15 åringer er minst aktive, og at aktivitetsnivået synker i takt med økende alder (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020, s. 13; Helsedirektoratet, 2012; Danielsen, 2014, s. 25-26).

Kroppsøving er en obligatorisk del av grunnopplæringen i skolen og en arena hvor barn er fysisk aktive (Opplæringslova, 1998, §2-1). I skolen er det mulighet til å være fysisk aktiv i kroppsøving, friminuttene og i timene. I kroppsøving skal det legges til rette for fysisk aktivitet gjennom blant annet lek, bevegelse og idrett (Utdanningsdirektoratet, 2020b). Helsesykepleier i skolen har en lovpålagt rolle innen det forebyggende og helsefremmende arbeidet. Dette innebærer blant annet å fremme fysisk og psykisk helse gjennom undervisning, rådgivning, veiledning og samarbeid med lærere. Helsesykepleier skal bidra med kunnskap om fysisk aktivitet i skolen og betydningen dette har for barn og unge. Skolen er den arenaen hvor alle barn kan nås når det gjelder å formidle informasjon om fysisk aktivitet og iverksette forebyggende og helsefremmende tiltak (Helsedirektoratet 2010, 2019; Helse- og omsorgstjenesteloven, 2011). For at helsesykepleier skal kunne bidra til at barn opprettholder aktivitetsnivået sitt gjennom barndommen og ungdomsårene, er det

nødvendig med kunnskap om hva som bidrar til deltakelse og engasjement, samt kunnskap om hvordan skolens aktiviteter i kroppsøving bidrar til at noen opprettholder fysisk aktivitet.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Å være i bevegelse er en naturlig del av livet. For å kunne vokse og utvikle seg normalt, er kroppen avhengig av å være fysisk aktiv (Meen, 2000). «Fysisk aktivitet er enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå.» (Bahr, 2020). Fysisk aktivitet blir ofte benyttet som et overordnet begrep når vi snakker om å bevege oss og være aktive. Alt fra lek, kroppsøving, trening, mosjon og idrett, til friluftsliv og arbeid er eksempler på ulike former for fysisk aktivitet og utfoldelse mennesker kan bedrive (Bahr, 2020). Barn er skapt for bevegelse, de utfolder seg og er aktive blant annet gjennom lek når de er små (Helsedirektoratet, 2019).

Dersom barn og unge er fysisk aktive i oppveksten har de større sjanse for å ha god helse, også i voksen alder. Deltakelse i fysisk aktivitet som ung viser seg også å ha betydning for opprettholdelse av fysisk aktivitet som voksen. Barns positive erfaringer med fysisk aktivitet spiller en stor rolle i utviklingen av en sunn livsstil senere i livet. I barndommen etableres vaner når det gjelder helse og levemåter. Dette viser den store betydningen av å få inn gode livsstilsvaner i barneårene og at barna opplever glede og mestring av fysisk aktivitet (Fjørtoft et al., 2018; Osnes & Skaug, 2015).

Fysisk aktivitet fører til mange positive helseeffekter. Regelmessig fysisk aktivitet hos barn forbedrer hjerte- og lungefunksjonen og bidrar til å opprettholde et gunstig blodtrykk. Det bidrar til å opprettholde et normalt fettinnhold i blodet, samt normalt nivå av glukose og insulin. Muskler og skjelett styrkes av fysisk aktivitet, og bevegeligheten blir bedre. Variert fysisk aktivitet gir positiv effekt på utviklingen av både fin- og grovmotoriske ferdigheter. I tillegg har barn som beveger seg redusert sjanse til å utvikle overvekt og fedme fordi energiforbruket øker ved fysisk aktivitet. Ved fysisk aktivitet reduseres risikoen for hypertensjon, hjerte- og lungesykdom, hjerne- og hjerteinfarkt, diabetes, ulike typer kreft, og risikoen for tidlig død (Verdens helseorganisasjon [WHO], 2020a; Helsedirektoratet, 2012;

2022). Flere studier peker på den positive effekten fysisk aktivitet har på læring i skolen. Resultater tyder på at elevene ser ut til å lære bedre, har økt konsentrasjon og arbeidsminne, og får forbedrede skoleprestasjoner av fysisk aktivitet. (Watson et al., 2017; McPherson et al., 2018; Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018). Det ses en sammenheng mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse, fordi det ser ut til å redusere symptomer på depresjon og gi bedre livskvalitet. Dette kan ha sammenheng med at fysisk aktivitet kan føre til mestring, glede, sosialt samvær med andre, og gode opplevelser. Slike positive opplevelser kan igjen føre til bedre selvbilde og selvfølelse og ha en positiv innvirkning på sosial kompetanse og sosialt samspill med andre. Mennesker som er fysisk aktive gjennom livet vil dermed kunne ha en langt bedre psykisk og fysisk helse enn inaktive (WHO, 2020a; Helse- og omsorgsdepartementet 2020, s. 10-11; Fjørtoft et al., 2018; Helsedirektoratet, 2022).

I dagens samfunn trenger vi ikke å være fysisk aktive slik som tidligere for å kunne utføre daglige aktiviteter og arbeid. I dag benytter vi i stor grad motorisert transport og vi bruker mer skjerm på skolen, jobben og fritiden enn før. Dette har resultert i en mer stillesittende tilværelse for mange med påfølgende økte helseutfordringer. Mer enn en fjerdedel av verdens voksne befolkning er inaktive, hvor andelen inaktive er dobbelt så høy i i-land sammenlignet med u-land. På verdensbasis var 81% av barn og ungdom i alderen 11-17 år fysisk inaktive i 2016 (WHO, 2020a). De fleste norske 6-åringene oppfyller anbefalingene om at barneskoleelever bør være fysisk aktive i minst 60 minutter per dag med moderat til høy intensitet (Helsedirektoratet, 2011). 9- og 15-åringene sitter mer stille enn tidligere. 80% av 9-åringene og kun 50% av 15-åringene tilfredsstilte anbefalingene om 60 minutter aktivitet av moderat til høy intensitet daglig (Helsedirektoratet, 2012). Unge jenter var mindre aktive enn gutter sammenlignet med anbefalingene (Mæland, 2021, s. 194; WHO, 2020a).

Både nasjonalt og internasjonalt iverksettes ulike tiltaksplaner for å øke fysisk aktivitet. WHO's (2018) globale handlingsplan for fysisk aktivitet 2018-2030: «More active people for a healthier world» handler om hvordan bevare og øke fysisk aktivitet verden over. Planen gir et rammeverk av effektive og gjennomførbare politiske handlinger om hvordan jobbe på tvers av stater og sektorer og alle miljøer for å øke aktivitetsnivået i befolkningen. I Norge har departementene utarbeidet «Sammen om aktive liv», en handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029, med grunnlag i at fysisk aktivitet i skoletiden ser ut til å ha effekt på

elevenes psykiske og fysiske helse, og kan bidra til bedre skoleprestasjoner (WHO, 2003; Helse- og omsorgsdepartementet, 2020). Skolen har mer fysisk aktivitet i læringssituasjoner enn tidligere, og har fysisk aktivitet og helse som en del av læreplanen. Kroppsøving er et fag som følger elevene gjennom grunnskolen. Faget kan bidra til økt forståelse, samarbeid og sosialt samspill med hverandre gjennom å bevege seg i naturen og utføre bevegelsesaktiviteter sammen. Formålet med kroppsøving er å stimulere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede ut ifra egne forutsetninger (Utdanningsdirektoratet, 2020a; Utdanningsdirektoratet, 2020b). Gjennom kroppsøving i skolen får alle barn og unge mulighet til å være fysisk aktive, uavhengig av ferdigheter, aktivitetsnivå, mestringsnivå og kompetanse.

Helsesykepleier har en viktig rolle i skolen når det kommer til å forebygge inaktivitet og stimulere til fysisk aktivitet. I retningslinjer for skolehelsetjenesten er det sterkt anbefalt at helsesykepleier skal bidra til at barn og ungdom kan være fysisk aktive. Dette kan helsesykepleier gjøre gjennom å fremme forslag til kommunen om trygge gang- og sykkelveier til skolen, samt fremme at skole og skolegårder er utformet med utstyr slik at elevene har mulighet til å være i fysisk aktivitet. I tillegg bør skolehelsetjenesten samarbeide med skolen om å organisere og etablere rutiner, slik at fysisk aktivitet blir en naturlig del av skolehverdagen (Helsedirektoratet, 2019). I nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten står det at ett av tiltakene for å redusere risiko for overvekt kan være økt satsning på fysisk aktivitet i skolen (Helsedirektoratet, 2010). Helsedirektoratet (2019) har kommet med eksempler på hvordan elevene kan være en time i aktivitet hver dag:

- Bruke læringsstrategier og undervisningsmetoder som inkluderer fysisk aktivitet i alle fag.
- Ha pauser med fysisk aktivitet i løpet av undervisningen.
- Innføre tiltak for å inkludere alle elever og hindre frafall fra kroppsøvingsfaget.
- Innføre tiltak for å øke mengden fysisk aktivitet i kroppsøvingsfagene.
- Kjøpe inn utstyr til utlån.

- Legge til rette for fysisk aktivitet i friminuttene, der alle elever kan delta.
- Samarbeide med foreldre slik at alle elever kan gå eller sykle til og fra skolen.

(Helsedirektoratet, 2019).

Skolehelsetjenesten skal også arbeide med undervisning, informasjonsarbeid og oppfølging av enkeltelever når det gjelder å spre kunnskap om betydningen av fysisk aktivitet og hvordan øke aktivitetsnivået til elevene. Videre står det at skolehelsetjenesten skal «sørge for medvirkning fra elevene for å legge til rette for fysisk aktivitet på skolen...»

(Helsedirektoratet 2019). Det fremgår ikke av retningslinjene hva elevene selv ønsker å bedrive av fysisk aktivitet i skolen og hva som fører til at de deltar og er engasjerte. Da denne studien ble påbegynt var det ikke presisert konkrete forslag til hvilke øvelser i fysisk aktivitet helsesykepleier kan innføre i skolehverdagen utover kroppsøving, eller hvilke tiltak som burde innføres for å øke fysisk aktivitet i skolen. Av erfaring vil retningslinjer som ikke er konkretisert ofte være vanskeligere å omsette til praksis, ettersom det kan være utfordrende for hver enkelt helsesykepleier å finne ut hva deres bidrag kan eller bør være. I mai 2022 kom Helsedirektoratet (2022) med nye nasjonale faglige råd om fysisk aktivitet, hvor det står mer spesifisert enn tidligere om hva moderat og høy fysisk aktivitet er, og forslag til hvordan barn i alderen 6-17 år kan være fysisk aktive. Erfaringsmessig er det ofte personavhengig hvor mye arbeid hver enkelt helsesykepleier legger ned i å bidra til økt fysisk aktivitet hos barn og ungdom i skolene, noe som kan føre til at elevene får ulike tilbud.

1.3 Studiens hensikt

Hensikten med studien er å få økt kunnskap om barns erfaringer med fysisk aktivitet i skolen og hva som påvirker deres deltakelse og engasjement.

Det er ønskelig å finne ut hva som fører til deltakelse og engasjement i kroppsøving og undersøke hva elevene mener om kroppsøving og fysisk aktivitet i skolen generelt. For at helsesykepleier skal klare å engasjere både lærere og elever, er det essensielt å høre på hva elevene faktisk liker, vite hva de deltar i av fysisk aktivitet og hva som engasjerer. En naturlig

arena for å finne ut mer om fysisk aktivitet hos barn, er å observere kroppsøving og intervju barn om deres holdninger til og meninger om kroppsøving og ulike øvelser innen fysisk aktivitet. Ved å utforske hva som engasjerer barna i kroppsøving, vil studien bidra med kunnskap som kan øke barns brukermedvirkning knyttet til fysisk aktivitet i skolen, og være til hjelp for helsesykepleiere som ønsker å bidra til mer fysisk aktivitet i skolehverdagen for barn og unge.

1.3.1 Problemstilling

Basert på overnevnte hensikt, og med utgangspunkt i tidligere studier og herunder mangel på direkte kunnskap om aldersgruppen mellom 9 og 15 år sine erfaringer innen fagfeltet, utformes følgende problemstilling som oppgaven søker å gi et svar på:

Hvilke erfaringer har 12-åringene med å delta i kroppsøving og hva bidrar til engasjement og deltakelse i fysisk aktivitet?

2 Kunnskapsstatus

Det er tidligere forsket mye på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse, og det ser ut til å være enighet om at fysisk aktivitet gir helsefordeler. Det er også enighet om at inaktivitet fører til helserisiko. Allikevel er det variasjoner i resultatene fra de ulike store studiene. I dette kapitlet vil et utvalg av tidligere forskning om temaet fysisk aktivitet og barn bli presentert.

2.1 Gutter og jenters erfaringer med kroppsøving

Det er gjort flere undersøkelser av gutters og jenters erfaringer med fysisk aktivitet. Helsedirektoratet (2012), foretok en kartlegging av aktivitetsnivået til barn i alderen 6, 9, og 15 år. Deltakerne hadde på seg akselerometer i 4 dager, som målte aktivitetsnivået deres. Det ble i tillegg gjort målinger av blant annet blodtrykk, oksygenopptak og fysisk form. Rapporten viser til at gutter har et høyere aktivitetsnivå enn jenter, og at gutter i barneårene er mer aktive på hverdager enn i helgene. For jenter er det fram til 9 års alder ingen forskjell på aktivitetsnivået i ukedager og helger. Resultatene peker på at gutter har 10% større oksygenopptak enn jenter, uavhengig av kondisjon.

Når jenter og gutter kommer i puberteten endres kroppen, noe som påvirker kapasiteten til å utføre fysisk aktivitet. Meen (2000) peker på at det er små forskjeller mellom jenter og gutter og deres utøvelse av fysisk aktivitet før puberteten. For jenter spiller puberteten ofte en rolle når det kommer til kapasitet i fysisk aktivitet. Jenter viser en redusert aerob kapasitet fra pubertet til voksen alder. Forskjellen mellom gutter og jenters fysiske aktivitetsnivå hos 15-åringene har økt med 20%, hvor guttene er mest aktive. I tillegg kan økt andel fettvev hos jenter i puberteten være en forklarende årsak til nedgang i fysisk aktivitet. Utover i puberteten øker muskelmassen og anaerobisk kapasitet hos gutter (Meen, 2000). Guttene blir fysisk sterkere, noe som kan påvirke deres selvbilde positivt. Bassett-Gunter et al. (2017) utførte en meta-analyse om fysisk aktivitet og kroppsbygge hos gutter og menn. Studien fant at det er en signifikant sammenheng mellom gutter i ungdomsårene og fysisk

aktivitet og eget kroppsbylde. Lagestad et al. (2021) undersøkte 16-18 år gamle gutters erfaringer om hvordan det er å ha kroppsøving i en klasse med overvekt av jenter. Resultatene viser at guttene føler seg fysisk overlegne ovenfor jentene. Guttene sier de er sterkere, raskere, høyere og har bedre utholdenhet. Når de er i klasse med flest jenter, opplever de at dette påvirker deres deltakelse i kroppsøving, ved at de må tilpasse seg jentenes nivå. Guttene føler de må ta hensyn ved å redusere tempoet, bruke mindre krefter, intensitet og kroppskontakt. Dette gjør at de opplever kroppsøving som enkelt, kjedelig, mindre utfordrende og mindre spennende enn tidligere.

Studien til Jachyra et al. (2015) undersøkte gutter i alderen 4-14 år, med særlig fokus på 12-14 åringer, i forhold til kompleksiteten av mekanismene som påvirker deltakelse og engasjement i kroppsøving. Guttene ble observert og intervjuet, og det ble utført dokumentanalyse av pensum og timeplan for kroppsøving. Til tross for at alle guttene gikk på privatskole og hadde høy sosial status, fant forskerne ut at gutter som er atletiske og gode i fysisk aktivitet blir favorisert av både lærere og medelever, og ansett som dominante. Gutter som har lav fysisk kapasitet blir ansett som ikke-dominante. De ikke-dominante guttene opplever at det er vanskelig å lære og utføre ulike fysiske aktiviteter i skolen, noe som bidrar til tilbaketrekning og mindre deltakelse i kroppsøving. Også jenter hadde erfaringer med dette. Oliver (2010) undersøkte jenters erfaringer med kroppsøving og rapporterer at jenter opplever å ikke bli inkludert av guttene. Jentene fortalte at de blir sett ned på av guttene i kroppsøving og får høre at de ikke er like flinke i idrett som gutter. Også van Daalen (2015) undersøkte jenters erfaringer med kroppsøving, i alderen 15-17 år. Jenter som hadde valgt bort kroppsøving som fag fra 9. klasse ble intervjuet for å få økt kunnskap om hva som fører til at de ikke lenger vil ha kroppsøving. Funnene indikerer at faktorer som følelser, kroppspress, medelever, lærere, evnen til å være atletisk, usikkerhet, seksualisering, seksuell trakassering, seksualitet og homofobi er med på å få jenter til å mislike kroppsøving. Flere mistet gleden av kroppsøving da de skulle ha fysiske tester og fikk rangering etter hvor gode de var i disse. Denne konkurransen ødelegger lysten og gleden med å delta, fordi de opplever at testene bekrefter at de ikke er gode i fysisk aktivitet.

2.1 Fysisk aktivitet og påvirkning på helse og mestring

WHO (2020b) samlet resultater fra studier som så på effektiviteten av skolebaserte programmer om fysisk aktivitet. I tillegg til en rekke andre helsegevinster, viser resultatene at høy intensiv trening og motstandstrening fører til en forbedret hjerte- og lungefunksjon. Fysisk aktivitet er også positivt assosiert med sterk benmasse og et sterkt skjelett, noe som ser ut til å være forebyggende for osteoporose og relaterte beinbrudd senere i livet.

Gjennom fysisk aktivitet lærer barn å bevege seg og utvikle motoriske ferdigheter. Fjørtoft et al. (2018) peker på en sammenheng mellom fysisk aktivitet i samspill med andre, og positive effekter som sosial kompetanse, tilhørighet, mestring og læring. Barn kan utvikle fysiske ferdigheter og gode sosiale egenskaper gjennom lek og allsidig fysisk aktivitet. I en systematisk oversikt av Poitras et al. (2016) fant de at fysisk aktivitet kan bidra til god livskvalitet, velvære og redusere psykiske plager. Studien fant også at fysisk aktivitet er gunstig for utvikling av motoriske ferdigheter. Det var derimot vanskelig å se om det er en beviselig sammenheng mellom fysisk aktivitet og sosial atferd og selvtillit. Også studien til Kvalø & Natlandsmyr (2021) viser en sammenheng mellom skolebasert intervensjon med fysisk aktivitet og barnas rapportering om psykisk velvære. 10-11-åringene deltok i studien og det kom også fram at det er lik effekt på jenter og gutter, og at fysisk aktivitet har effekt på sosial støtte mellom elevene, samt et forbedret skolemiljø. WHO (2020b) viser også til en sammenheng mellom moderat til høy intensiv trening og positiv effekt på kognitiv funksjon og mental helse. Bidzan-Bluma & Lipowskas (2018) resultater indikerer at deltakelse i fysisk aktivitet for 12-åringene er spesielt viktig, fordi sen barndom er perioden hvor motorikken og kognitive funksjoner utvikler seg mest dynamisk. Videre mener de at deltakelse i idrett henger sammen med et høyere nivå av utvikling av andre funksjoner som motivasjon og evnen til å sette seg mål og selvkontroll. Undersøkelser av ulike programmer for fysisk aktivitet og effekten på psykisk helse ble gjort av Orr et al. (2021), og resultatene tilsier at fysisk aktivitet kan assosieres med psykisk velvære. Videre fant de at unge, både med og uten utfordringer, svekkede sosiale ferdigheter og nedsatt kognitiv funksjon, rapporterer at de får økt selvfølelse, selvtillit og positiv selvoppfatning gjennom fysisk aktivitet. Ingulfsvann (2018) viser til at opplevelsen av å mestre øvelser i kroppsøving henger sammen med hvordan

barna liker øvelsen. Barn som blir vist ulike varianter av aktivitetene eller som utforsket måter å variere aktivitetene på, liker aktivitetene godt. Det ser ut til å være en sammenheng mellom aktivitetene de liker, mestrer, og hvor gode barna er til å variere ulike måter å utføre aktivitetene på. Også i studien til van Daalen (2015) ses det en sammenheng mellom mestring og glede. De eneste tilfellene jentene rapporterer å like faget, er når de føler seg gode og mestrer øvelsen eller idretten de har. Dette støttes av Fjørtoft et al. (2018), som bemerker at barns selvbilde og selvfølelse kan bedres av positive opplevelser med fysisk aktivitet. Dette kan ses i sammenheng med at barn i samspill med andre barn opplever personlig mestring under fysisk aktivitet. Guttene i studien til Lagestad et al. (2021) uttrykte at kroppsøving med passive jenter fører til lite utfordringer. Dette påvirker mestringsfølelsen deres negativt. Videre kommer det fram at når noen av guttene blir presentert en ny øvelse og de opplever at de får til øvelsen, gir det opplevelse av mestring.

2.2 Lærerens påvirkning av deltakelse i kroppsøving

Kartleggingen av fysisk aktivitet blant 6,- 9- og 15-åringer, utført av Helsedirektoratet (2012), fant at flere ulike faktorer ser ut til å påvirke barns deltakelse og grad av fysisk aktivitet. Analysene viser at det er en signifikant forskjell på aktivitetsnivået til barn med ikke-vestlig bakgrunn enn de med vestlig bakgrunn, hvor de med ikke-vestlig bakgrunn er mindre aktive. Lee (2010) viser til at strukturer som sosioøkonomisk status, kjønn, skole og lokaler har innvirkning på om barn opprettholder fysisk aktivitet over tid. Flere studier rapporterer om at læreren har påvirkning på hvor fysisk aktive barn er i kroppsøving.

I van Daalens (2005) intervjustudie fortalte jenter at læreren har påvirkning på hvordan de opplever kroppsøving. De hadde opplevd å bli dømt, presset og gjort til latter av mannlige kroppsøvlingslærere, noe som gjør at de misliker å ha mannlige kroppsøvlingslærere. Kvinnelige kroppsøvlingslærere har de derimot positiv erfaring med, fordi de passer på at jentene føler seg ivaretatt og trygge. De opplever å bli oppmuntret i kroppsøving. Tydelig voksenledelse og voksne som er gode rollemodeller fører ifølge Laningan (2014) til økt fysisk aktivitet hos barn, som igjen fører til forbedringer i kroppsøving. Stewart & Webster (2018) hevder at lærere og program i kroppsøving ofte overser overvektige og deres erfaringer, slik

at de ikke får tilpasset opplæring i faget. I studien til Ingulfsvann (2018) mente noen av barna at det er bra at læreren velger aktiviteter i kroppsøvingsfaget, hvis ikke hadde de selv valgt de samme øvelsene flere ganger. Flere av barna uttrykte imidlertid et ønske om mer valgfrihet i kroppsøving. De trodde det kunne gitt glede og økt deltakelse dersom de kan ha sine favorittøvelser i faget. Både lærere og elever fortalte at de har en tendens til å repetere spesifikke øvelser år etter år, men også barna ser ut til å velge de samme øvelsene om igjen dersom de får muligheten til å velge.

Det kom fram i Helsedirektoratet (2012) sin rapport at halvparten av kvinnene som underviser i kroppsøving ikke har formell kompetanse. 30% av mennene har ikke formell kompetanse. Det er altså en stor andel av lærere i kroppsøving som mangler tilstrekkelig kompetanse i faget. Elevene i denne rapporten har ulike opplevelser av kroppsøving, hvor 9-åringene har et positivt forhold til faget og læreren. De 9-årige guttene i rapporten har god opplevelse av kroppsøving, uavhengig av kompetansen til læreren. Jentene har derimot erfart at kroppsøvingslæreren som hadde formell kompetanse er opptatt av alle elevene, uavhengig av ferdighetsnivå. Jenter på 15 år er mest fornøyd med lærerne som ikke hadde høy kompetanse i kroppsøvingsfaget. Tendensen er motsatt blant guttene. De er mest fornøyd med lærerne som hadde høy kompetanse i faget.

2.3 Læring i skolen og fysisk aktivitet

Flere undersøkelser er gjort for å se om det er en sammenheng mellom evnen til å lære i skolen og fysisk aktivitet. Studien til McPherson et al. (2018) utforsket barns aktivitetsnivå og så på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og skoleprestasjoner til barn i alderen 6-11 år. Resultatene viser en positiv sammenheng mellom barn som er fysisk aktive og hvordan de presterer på skolen. Studien fant også at den kognitive funksjonen kan forbedres gjennom fysisk aktivitet. Watsons et al. (2017) har sett at fysisk aktivitet som intervensjon i klasserommet fører til bedre konsentrasjon og mindre uro i læresituasjoner. Oppmerksomheten ser ut til å bedres rett etter at elevene har beveget seg med moderat intensitet. Resultatene i studien tilsier også at konsentrasjonen til å arbeide med teorioppgaver forbedrer seg etter at elevene var aktive i 10 minutter, og at det fører til

bedre resultater i matematikk. Dette støttes i studien til Bidzan-Bluma & Lipowska (2018) som viser at fysisk aktivitet hos 13-14-åringer har en positiv effekt på deres evne til å fokusere på en gitt oppgave i klasserommet. Elever som deltar regelmessig i idrett viser seg å være roligere i klasserommet i undervisningssammenheng. Studien rapporterer videre at elever som deltar i idrett fungerer bedre i skolen enn de som foretrekker passive aktiviteter på fritiden. Selv om det ses en sammenheng mellom fysisk aktivitet og forbedret læring, diskuterer studien til Watson et al. (2017) om forbedrede skoleprestasjoner er et resultat av fysisk aktivitet eller om det er et resultat av pausen fra teori i timen. Det er også usikkerhet knyttet til om barn som beveger seg mye og har gode skoleprestasjoner, hadde prestert godt på skolen uavhengig av fysisk aktivitet. Ommundsen (2000) mener det ikke er vist at man kan bedre kognitiv funksjonsevne og forbedre allerede gode skoleferdigheter via idrett og fysisk aktivitet. Bidzan-Bluma & Lipowska (2018) fant ut at økt fysisk aktivitet hos 3-5-åringer ser ut til å forbedre deres kognitive funksjon, og har særlig positiv effekt på arbeidsminnet. Også hos 8-12-åringer og 12-14-åringer ble det funnet en sammenheng mellom fysisk aktivitet og bedret arbeidsminne og hukommelse. Det å delta i idrett i sen barndom viser seg å ha en positiv påvirkning på den kognitive funksjonen.

2.4 Helseesykepleiers arbeid med fysisk aktivitet i skolen

Det er ulikt hvordan helseesykepleiere i skolen arbeider med fysisk aktivitet både her i Norge, og internasjonalt. Helseesykepleier kan, ifølge Johnsen et al. (2012), være et bindeledd mellom skolen og implementering av forebyggende og helsefremmende program i praksis. Noen få studier er gjort på helseesykepleiers rolle i å fremme fysisk aktivitet i skolen. I studien til Golsäter et al. (2015) utførte flere helseesykepleiere i Sverige samtaler med elever om fysisk aktivitet. Forskerne så at når helseesykepleiere snakker med elevene om fysisk aktivitet og helse, bidrar dette til å motivere og styrke elevene til å velge en sunn livsstil. Når elevene blir involvert, fører dette til positive endringer for helsen deres. I USA foretok Wright et al. (2013) en randomisert kontrollert studie av fysisk aktivitet hos minoritetsbarn med lav sosioøkonomisk status. Helseesykepleiere i skolen innførte et seks ukers program med 45

minutter fysisk aktivitet daglig, samt 45 minutter med undervisning i ernæring for foreldre og barn. Flere tiltak som deltakelse i aktiviteter i skolen, økt kunnskap om helse hos skolens ansatte, nyhetsaviser til foreldrene og sunn mat på skolen, var også en del av studien. Elevene svarte på et spørreskjema som kartla deres deltakelse og grad av fysisk aktivitet både på skolen og på fritiden, og hvor mye tid de benyttet foran tv og pc. Det ble tatt målinger av blant annet elevenes blodtrykk, kroppsmasseindeks og midjemål. Intervensjonene ser ut til å ha signifikant effekt, også ett år i etterkant. Studien viser at programmet i skolen fører til redusert tv-tid for guttene, og jentene øker sitt daglige fysiske aktivitetsnivå, sin deltakelse i kroppsøving og de får redusert sin kroppsmasseindeks. Robbins et al. (2012) undersøkte om Motiverende intervju (MI) kunne benyttes for å endre tenårings vaner. Det ble sett på om helsesykepleiere kunne øke jenters fysiske aktivitetsnivå gjennom å ha tre samtaler om temaet. Resultatene tilsier at helsesykepleiere kan benytte MI som verktøy i samtale med jenter for å få de til å endre vaner og dermed bli mer fysisk aktive.

3 Teoretisk tilnærming

Denne studien tar utgangspunkt i helsesykepleiers helsefremmende og forbyggende arbeid i skolen, og hvordan fysisk aktivitet har påvirkning på kropp og sjel. Studien er forankret i Aaron Antonovskys teori om helse, hvor det legges vekt på faktorer som bidrar til å fremme og opprettholde helse fremfor å rette oppmerksomhet mot sykdom (Antonovsky, 2014, s. 30). Denne studien vil også bli drøftet i lys av Albert Bandura sin teori om mestring, hvor mestringstro knyttes til spesifikke ferdigheter og kompetanse. Mestringstro vil påvirke våre motivasjoner, ambisjoner og prestasjoner, og det påvirker vår evne til å mestre ulike situasjoner og utfordringer i livet (Svartdal, 2021).

3.1 Helse

Begrepet helse benyttes ofte på flere måter og oppfattes ulikt. Hvordan vi forstår helse, handler ofte om hvordan våre verdier, livsoppfatning og prioritering gjenspeiles, og påvirkes også av sosiale og kulturelle forhold (Mæland, 2021, s. 26-28). Helse defineres ifølge WHO som «en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lidelser.» (FN-sambandet, 2022). Oppfatningen av helse har tidligere vært ideen om det optimale og normale. I dag erstattes helsebegrepet noen ganger med begrepet livskvalitet, fordi livskvalitet gjenspeiler mer det psykologiske aspektet ved helse og hva et godt liv er. Helsen antas å påvirkes av ulike faktorer: Biologiske og genetiske faktorer hos individet, faktorer som påvirker individets atferd og psykologiske væremåte, faktorer som knyttes til omgivelsene, miljø og forebyggende tiltak, og faktorer som forbindes med omsorg, pleie, og behandling. Disse faktorene har direkte påvirkning på vår helse, sykdom og livskvalitet, indirekte eller gjennom effekter i samspill med andre. Mæland (2021) snakker om ulike oppfatninger av helse, at det handler om fravær av sykdom, hvor relasjonen til sykdom er at man ødelegges av det. Helse er også det å kjenne på velbefinnende, hvor det å være aktiv, ha gode relasjoner og opplevelse av velvære kan bidra til opplevd god helse til tross for sykdom. Forebyggende helsearbeid handler om alle tre oppfatningene, hvor fokuset

ofte rettes mot å forebygge sykdom og bidra til fravær av risikofaktorer for sykdom. Helsefremmende arbeid går ut fra tanken om at helse er å ha god livskvalitet og velbefinnende, og at helse ses på som en ressurs. Den bidrar til styrke, robusthet og gir motstandskraft mot sykdom. Fysisk aktivitet bidrar til å redusere risiko for sykdom og dårlig helse og kan dermed forebygge sykdom. På tross av at fysisk aktivitet er viktig i forebygging av sykdom, vil denne oppgaven se på fysisk aktivitet i lys av at det fungerer som en ressurs og velbefinnende (s. 26-31).

3.2 Salutogenese og opplevelse av sammenheng

Antonovskys forståelse av helse bygger på begrepet salutogenese. «Salutogenese er en teori om fysisk og psykisk helse som fokuserer på hva som fremmer god helse og gir individer økt mestring og velvære.» (Lønne, 2021). Salutogenesen retter oppmerksomheten mot forskjellige faktorer som fremmer god helse og står i kontrast til det tradisjonelle sykdomsorienterte perspektivet, hvor det er et skille mellom å være syk eller frisk. Teorien om salutogenese kan relateres til helsefremmende arbeid, fordi fokuset er på faktorer som bidrar til å opprettholde eller bedre helsen, og ikke på diagnoser og sykdom. Helsebegrepet handler i denne sammenheng om hvordan vi takler stress og livets utfordringer (Antonovsky, 2014, s. 30-36). En stressfaktor defineres som «krav som det ikke finnes noen umiddelbar eller automatisk adaptiv respons på.» (Antonovsky, 2014, s. 50). Videre sier Antonovsky (2014) at stress skaper en spenningstilstand og bringer uforutsigbare erfaringer med seg (s. 50). Å ha god helse handler ikke bare om å bli frisk fra sykdom, men å finne ut hvilke faktorer som kan forbedre helsen ved å se på alle våre aspekter. I salutogenesen befinner vi mennesker oss i et kontinuum mellom uhelse og helse (Antonovsky, 2014, s. 30-36). Når vi kommer høyt på dette kontinuumet og har god helse, vil vi ha en sterk opplevelse av sammenheng (OAS), som defineres slik:

Opplevelsen av sammenheng er en global innstilling som uttrykker i hvilken grad man har en gjennomgående, varig, men også dynamisk følelse av tillit til at stimuli som kommer fra ens indre og ytre miljø, er strukturerte, forutsigbare og forståelige, man har ressurser nok til rådighet til å kunne takle kravene som disse stimuliene stiller, og disse kravene er utfordringer som det er verd å engasjere seg i. (Antonovsky, 2014, s. 41).

Begrepet OAS benyttes til å forklare hvordan vi takler livets utfordringer, hvor mennesker som har en sterk OAS er bedre rustet til dette. Stress vil kunne føre til en svekkelse av opplevelsen av sammenheng. OAS består av følgende tre hovedkomponenter: begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Når vi begriper og forstår de stimuli vi blir utsatt for, klarer vi å håndtere utfordringer gjennom de ressurser vi har, og vi føler at livet rent følelsesmessig er forståelig og meningsfullt. Dette bidrar til at vi i større grad klarer å bevare en god helse.

3.3 Mestringsteori

Salutogenesen har fokus på mestring og mestringsstrategier framfor et fokus på ulike stressfaktorer som fører til sykdom. Mestring er en viktig faktor i salutogenesen og handler om hvordan vi takler stress, motgang og uventede forhold. Salutogenesen kan anses som en mestringsteori ettersom dette står sentralt i hvordan vi kan mestre spenninger og utfordringer og opprettholde en god helse. Vi møter diverse utfordringer i livet som kan handle om ulike oppgaver som krever ferdigheter og kompetanse (Antonovsky, 2014, s. 30-41, 50). Albert Bandura utviklet en mestringsteori hvor «self-efficacy» er et sentralt begrep som kan oversettes med mestringstro: å ha troen på egne mestringsevner og ressurser i prestasjonssituasjoner. Begrepet fokuserer på at vår ulike tro på mestring ved ulike oppgaver i seg selv påvirker atferden vår. Tankene våre og måten vi tenker på, påvirker aktivt våre liv og våre omgivelser. Viktige faktorer som et positivt selvbilde, sammenligning med andre, pågangsmot, troen på egne evner, positive følelser som optimisme, og sosial støtte er med på å hjelpe oss til å takle utfordringer og kan bidra til en opplevelse av mestring (Svartdal, 2018; Svartdal 2021).

Bandura (1997, s. 80) mener den største kilden til å oppleve mestring er troen på å mestre det som kreves for å lykkes. Videre sier han at når vi erfarer å lykkes, bidrar det til at vi får selvtillit og en robust tro på oss selv og vår evne til å mestre. Mestring og motivasjon henger tett sammen og har innvirkning på hverandre. Motivasjon er en samlebetegnelse på faktorer som setter i gang atferden vår, og opprettholder den. Det er motivasjonen som driver oss til å til endre atferd og som gjør at vi leter etter måter å utføre endringer. Det er lettere å holde motivasjonen oppe dersom vi har troen på at vi har evnen til endring. Vår mestringstro spiller ifølge Bandura (1997, s. 128-129) en avgjørende rolle for vår motivasjon. Ulike faktorer påvirker motivasjonen vår, både hva som setter oss i gang, og hva som bestemmer utholdenhet og innsats. I tillegg blir motivasjon påvirket av hvilke valg vi tar og hvilke mål vi setter oss. Både ytre og indre kilder kan føre til motivasjon. Med ytre motivasjon menes det at vi blir påvirket utenfra til å utføre noe, hvor kilden til motivasjon er utenfor oppgaven eller aktiviteten. Det kan være ros fra andre, gode karakterer eller bedre lønn. Fokuset kan fort dreies mot selve belønningen, som kan føre til at vi mister motivasjon. Indre motivasjon handler om en indre drivkraft og et ønske om å utføre oppgaver eller aktiviteter fordi noe er interessant, eller for å lykkes. Ofte er motivasjonen drevet av indre belønning som positive følelser, som eksempelvis glede, tilfredshet, opplevelsen av mening, eller det kan være selve opplevelsen av noe som er interessant. Det er lettere å gjennomføre og opprettholde oppgaver eller aktiviteter når selve utførelsen av dette er kilden til motivasjon (Glavin et al., 2009, s. 234; Teigen, 2020; Manger & Wormnes, 2015, s. 28-30).

Antonovsky (2014) peker på at det er en sammenheng mellom mestringstro og OAS. Når vi har en sterk OAS, vil vi i større grad gå inn i situasjoner fordi vi ikke opplever de som stressende eller at de fremkaller spenning. Dersom vi har positive erfaringer fra tidligere hendelser med utfordringer og stress, kan det bidra til at vi har troen på mestring i nye hendelser. Dette har sammenheng med at når vi kjenner på opplevelsen av å ha kontroll over situasjonen, vil vi være i bedre stand til å gjennomføre endringer for å mestre utfordringer og oppnå de målene vi setter oss (s. 144).

Suksess i idrettsprestasjoner krever mer enn fysiske ferdigheter. Kognitive faktorer har stor påvirkning på utvikling av fysisk funksjon og kapasitet. Å ha talent er ikke tilstrekkelig for å bli god i idrett, men avhenger vel så mye av å ha troen på å mestre. Troen på at vi skal klare å

lære, gjennomføre og mestre fysiske øvelser viser seg å øke sjansen for å prestere på et høyere nivå, enn om vi ikke hadde hatt troen på at vi får til øvelsene. Den mest effektive måten vi mennesker lærer nye fysiske øvelser på, er gjennom å observere andre som behersker øvelsen. Også det å bli fortalt hvordan fysiske øvelser skal utføres og forestille seg hvordan det gjøres, bidrar til å øke sjansen vår for å mestre. (Bandura, 1997, s. 369-370, 381). Vi sammenligner oss ofte med andre, og dersom vi får til det de fleste andre klarer, eller gjør det bedre enn andre, bidrar det til å styrke vår tro på mestring. Humør og følelser spiller en rolle for hvordan vi lærer og mestrer nye utfordringer. Vi kan lære nye ting raskere dersom det vi lærer samsvarer med humøret vi er i, og vi husker bedre hvordan vi taklet utfordringen hvis vi er i det samme humøret som da vi lærte dem. Det viser seg også at energiske stemninger har sterkere effekt på troen på egne evner enn dystre stemninger. Når vi feiler, kan det undergrave opplevelsen av mestring og det kan føre til at vi mister troen på oss selv. Også når andre uttrykker tvil om vi klarer å mestre, vil det ha negativ påvirkning på om vi tror vi lykkes. Andres meninger og uttrykk om vi kommer til å mestre påvirker oss, og vår mestringstro styrkes når andre har troen på oss og våre evner. Negative kommentarer og kritikk kan føre til liten mestringstro, derimot kan vi bli positivt påvirket av konstruktiv kritikk, oppmuntring og positive tilbakemeldinger. I denne studien knyttet teoriene om mestring, motivasjon og helsebegrepet opp mot det å få til øvelser i kroppsøving og opplevelsen av å beherske fysisk aktivitet. Teoriene beskriver at læring og motivasjon skjer i et samspill mellom personlige faktorer, vår atferd og miljø. Resultatene vil presenteres og drøftes i lys av elevenes mestringstro og motivasjon til å utføre fysisk aktivitet ved hjelp av Antonovsky og Bandura sine mestringsteorier (Bandura, 1997, s. 80-81, 96, 101, 104, 106-108, 111; Antonovsky, 2014, s. 144).

3.4 Empowerment og medbestemmelse

Flere lovverk, som blant annet FN's barnekonvensjon artikkel 12 og Grunnloven § 104 skal sørge for at barn blir hørt i saker som angår dem selv og at de får ytret sine meninger (Barne- og familiedepartementet, 1989; Grunnloven, 1814). Når barn får si sin stemme og får være med å påvirke og bestemme fører det til empowerment, som er et sentralt begrep i helsefremmende arbeid. Det kan oversettes med å ha kontroll og makt over egen helse.

Empowerment handler om å styrke vår kontroll og ha innflytelse på forhold som påvirker helsen. Når vi får kunnskap, innsikt og ferdigheter, øker det selvbildet og mestringsevnen, som gjør oss bedre rustet til å ta gode beslutninger i forhold til egen helse. Empowerment fører til medbestemmelse og brukermedvirkning fordi mennesker ses på som samarbeidspartnere. Helsesykepleier som ekspert når det kommer til forebyggende og helsefremmende arbeid, bør involvere og inkludere eleven for å komme fram til hvilke tiltak som skal iverksettes. Eleven blir dermed sett på som deltaker og ikke mottaker. Eleven er den som er ekspert på seg selv, og helsesykepleier er ekspert på hvordan forebygge uhelse og fremme helse. Begges kompetanse er like betydningsfull og det er viktig at begge kompetanse og kunnskap kommer til uttrykk. Når eleven blir inkludert, kan det bidra til en opplevelse av tilhørighet, identitet og økt selvfølelse. Perspektivet på empowerment er viktig innen helsefremmende arbeid, fordi det innebærer å benytte den enkeltes kompetanse til å fremme god helse (Mæland, 2021, s. 81; Glavin et al., 2009, s. 31, 174). Selv om empowerment står sterkt i helsesykepleierfaget, kan det være lett å glemme å involvere barn og unge i de prosesser som angår dem selv. Erfaringsmessig tar voksne ofte beslutninger på barn og unges vegne, uten at de blir involvert. Å inkludere barn og unge i empowerment kan bidra til å styrke deres mestringfølelse og er viktig for et positivt selvbilde (Mæland, 2021, s. 81). Dette bekreftes av Whitney et al. (2017) sin studie, som viser til at når elever hadde empowerment og medbestemmelse i kroppsøving fikk de et bedre forhold til fysisk aktivitet og var mer fornøyd med faget. Når elever får velge hva de ønsker å ha i kroppsøving, viser det å kunne heve nivået på fysisk aktivitet i kroppsøving.

I studien til Bessa et al. (2021) ble tradisjonell kroppsøving målt opp mot elevbasert kroppsøving for å se om det utgjorde noen forskjell. Resultatene viser at elever som blir inkludert i å bestemme og påvirke hvordan kroppsøving skal utføres, samt har elevstyrt kroppsøving, bidrar til økt empowerment og forbedret selvtillit. Tradisjonell kroppsøving viser derimot ingen forbedret effekt hos elevene.

Gjennom å lytte til elevenes ønsker og ta de med på råd kan vi finne ut hvilke øvelser og type aktiviteter de selv ønsker å ha både i kroppsøving og i skolen. I valgene får de mulighet til å medvirke og påvirke direkte egen skolehverdag og egen helse.

4 Metode

Kvalitative metoder er forankret i et fenomenologisk og hermeneutisk vitenskapssyn. Ifølge Thagaard (2018) tar fenomenologien utgangspunkt i å få forståelse for enkeltmenneskers meninger, erfaringer og subjektive opplevelser. Det sentrale er å forstå fenomenene ut ifra perspektivene til personene som studeres og forsøke å beskrive omverdenen slik de forstår og erfarer den. Hermeneutikken legger vekt på at det ikke finnes en sannhet, men at fenomener kan tolkes på flere nivåer og fra ulike perspektiv. Den fremhever betydningen av å fortolke hva folk sier og gjør i lys av konteksten de befinner seg i, og fokuserer på at det kan finnes en dypere mening enn det som først er innlysende (s. 36-37).

4.1 Design

I denne studien har jeg benyttet et kvalitativt design, med bruk av både observasjon og fokusgruppeintervju som metoder for datainnsamling. Jeg hadde først planlagt en ren observasjonsstudie, men erkjente underveis at jeg måtte supplere med intervju for å kunne besvare problemstillingen. Begrunnelsen for at jeg ønsket å benytte disse metodene er at jeg var interessert i å undersøke barns meninger om og opplevelser av fysisk aktivitet (Dalland, 2017, s. 112).

Det ble benyttet passivt deltagende observasjon, også omtalt som interaktiv observasjon. Observasjon egner seg godt når vi ønsker å se hvordan personer forholder seg til hverandre og når vi ønsker innsikt i atferd eller praksiser. Jeg ønsket å se barna i deres naturlige miljø når de drev med fysisk aktivitet. Observasjon av kroppsøving ville derfor kunne gi meg kunnskap om temaet. Observasjon passer for utforskning av bevegelse og gir mulighet til å få en helhetsforståelse av fysisk aktivitet, gjennom å studere hva barn gjør i kroppsøving, hvordan de samhandler og forholder seg til sitt fysiske miljø (Malterud, 2017, s. 30-31; Thagaard, 2018, s. 12).

For å få svar på problemstillingen og utforske barnas oppfatning av kroppsøving, ble også fokusgruppeintervju benyttet som metode. Det ble gjennomført fokusgruppeintervjuer i etterkant av kroppsøvingstimene. Fordelen med å intervju flere samtidig, er at flere stemmer og meninger kommer til uttrykk. Når deltakere snakker i gruppe om sine erfaringer og opplevelser kan det komme fram mer informasjon enn om de hadde blitt intervjuet hver for seg. Jeg ønsket å bruke fokusgruppeintervju som metode fordi jeg ville få fram barnas ulike synspunkter om fysisk aktivitet. Denne metoden kan være effektiv når det gjelder å få fram erfaringer, og gir innsikt i om relasjonene preges av enighet eller uenighet.

Fokusgrupper kan bidra til at deltakerne får ulike perspektiv på ting, som kan gjøre at prosessen bidrar til at de utvikler seg (Malterud, 2012, s. 20; Jacobsen, 2015, s. 160-161). Fokusgruppeintervju åpner muligheten for at ulike tanker, meninger og holdninger kan bli presentert. På den måten får elevene uttrykt hva de synes om kroppsøving og får fram sine meninger og tanker rundt fysisk aktivitet. Målet ved denne type metode er å få ny kunnskap som bidrar til å bedre deltakernes situasjon (Brottveit, 2018, s. 94; Malterud, 2017, s. 30-31).

Brottveit (2018, s. 66) uttaler at det kan være fruktbart å kombinere flere forskningsmetoder. Når det benyttes flere metoder i en studie, kalles det metodetriangulering. Intervju og observasjon er metoder som henger nært sammen. Når observasjon og intervju kombineres som metoder, kan intervju bidra til å utfylle det bildet observasjonen gir. Observasjon kan også gi forutsetninger for intervjuet som kan gi en større forståelse av fenomenet som utforskes (Dalland, 2017, s. 185).

Denne studien om fysisk aktivitet er basert på både observasjon av fire kroppsøvingstimer og åtte fokusgruppeintervjuer.

4.1.1 Forforståelse

I møte med verden har vi mennesker en forforståelse som legger grunnlag for hvordan vi tolker det som skjer. Våre erfaringer og forutsetninger kan forklares som bagasjen vi har med oss. Dette er med på å danne vår forforståelse for ulike temaer, enten bevisst eller ubevisst, og det påvirker vår subjektive mening. I forskningsprosjekter har alltid forskeren en eller annen grad av forforståelse, som kan påvirke hva forskeren innhenter av data og hvordan dataene tolkes (Dalland, 2017, s. 90; Malterud, 2017, s. 44-45).

Under helsesykepleierutdanningen ble vi undervist i motorisk utvikling og lærte hvor viktig fysisk aktivitet er i forhold til hjernens utvikling, lek, læring, glede, mestring og samspill med andre. Etter endt utdanning har jeg blant annet jobbet 5 år i skolehelsetjenesten, i både barne- og ungdomsskole. I mitt arbeid har jeg sett at svært mange barn og ungdom er inaktive. Min erfaring er at utover i barne- og ungdomsårene, er det en stor andel som slutter på fritidsaktiviteter som innebærer fysisk aktivitet. I tillegg bruker barn og unge mye av fritiden sin til å se på skjerm. I samtaler med barn og ungdom om fysisk aktivitet, har jeg fått et inntrykk av at de savner mer fysisk aktivitet i skolehverdagen. Jeg har sett at barn har bevegelsesglede og opplever mestring gjennom å beherske ulike øvelser. Samtidig har jeg sett det motsatte, at noen barn ser ut til å havne utenfor fordi de ikke behersker fysisk aktivitet i like stor grad som andre.

Personlig har jeg hatt mye glede av fysisk aktivitet, og det er en naturlig del av mitt liv. Jeg har forsøkt å reflektere og være bevisst mitt eget ståsted i forhold til studien. Jeg måtte derfor legge vekk tanken om at fysisk aktivitet er noe de fleste liker og har glede av. Tidligere forskning om temaet ga meg et inntrykk av hvordan barn opplever kroppsøving. Jeg opplevde selv å være noe forutinntatt før fokusgruppeintervjuene og hadde dannet en forforståelse av hva de synes om kroppsøving. Dette førte flere ganger til overraskelser over hva de uttrykte om kroppsøving og fysisk aktivitet generelt. Jeg måtte være bevisst på å ikke la dette påvirke meg og hva jeg så etter under observasjonene. I tillegg forsøkte jeg å være så nøytral jeg kunne under fokusgruppeintervjuene, ved å stille åpne spørsmål. Jeg ønsket å få informasjon om fysisk aktivitet fra barn, og målet mitt var å møte de med et åpent sinn. Min forforståelse har nok bidratt til at jeg har vært nysgjerrig og blitt motivert til å undersøke temaet fysisk aktivitet. Malterud (2017, s. 44-46) inspirerte meg til å forsøke å være kontinuerlig bevisst min forforståelse og det hjalp meg til å være reflektert over hvordan det kan farge og påvirke studien. Under analysearbeidet forsøkte jeg å være lojal ovenfor elevenes beskrivelser. Dette håper jeg har bidratt til at jeg har vært åpen i mitt møte med elevene, lærerne og i alle ledd i forskningsprosessen. På tross av mitt forsøk på å være objektiv, vil jeg anta at forforståelsen kan ha hatt betydning for mitt arbeid med studien.

4.2 Datainnsamling

For å kunne belyse problemstillingen godt nok og danne et grunnlag for studien, måtte jeg foreta en datainnsamling. For å få datamaterialet til å være mest mulig relevant, pålitelig og fyldig nok, var det viktig å klargjøre hvilke data jeg trengte å innhente, hvem som kunne gi meg dem og hvor de fantes (Dalland, 2017, s 117).

4.2.1. Utvalg

Det var ønskelig at deltakerne i studien var 12 år, ettersom dette er alderen midt imellom 9- og 15 år, hvor aktivitetsnivået synker mest, og det var denne aldersgruppen jeg var interessert i å undersøke. Utgangspunktet ble å observere elever i 7. klasse, ettersom de har fylt 12 år. Dersom det ble vanskelig å rekruttere elever i 7. klasse, åpnet jeg opp for å inkludere 6. klassinger, fordi de enten hadde blitt eller kom til å bli 12 år det samme året. Skolene som skulle delta i studien, var ønskelig å høre til både storkommuner med byskoler og bygdekommuner med små skoler. Alle skolene som deltok i studien ligger på Østlandet og var i rimelig nærhet til der jeg bor. Jeg inkluderte skoler jeg ikke hadde kjennskap til fra tidligere og valgte variert fordi jeg ønsket at resultatene skulle være overførbare til andre skoler. Jeg ønsket å inkludere fem til seks klasser fra forskjellige skoler i observasjonen av kroppsøvingstimer og til fokusgruppeintervju, men fant ut at det var tilstrekkelig å inkludere fire klasser fordi jeg under datainnsamlingen så at det bidro til rikelig med data. Det var planlagt å gjennomføre intervjuene av elevene i kjønnsdelte grupper, med rene jente- og guttegrupper. Jeg endte da opp med åtte fokusgruppeintervjuer. Begrunnelsen for at jeg ønsket å intervju jentene og guttene hver for seg, var for å få et innblikk i om det var likheter eller ulikheter mellom kjønnene. Jeg tenkte at det ville være enklere for jentene å si sin mening i en ren jentegruppe uten påvirkning fra guttene, og omvendt. Flere studier viser til at ulike faktorer kan påvirke grad av fysisk aktivitet (Lee, 2010; van Dalen, 2005; Brodersen et al., 2005). Det var derfor ønskelig å inkludere skoler fra bygd og by, klasser med gutter og jenter, ulik etnisitet og kultur, samt ulik sosioøkonomisk bakgrunn for å danne et helhetlig bilde av fysisk aktivitet hos barn. Malterud (2017, s. 59) påpeker at et mangfoldig utvalg kan gi bedre informasjonsstyrke og mer variasjon til materialet, noe jeg ønsket for denne studien.

4.2.2. Observasjonsguide og intervjuguide

Før gjennomførelsen av studien utarbeidet jeg observasjonsguide og intervjuguide. Disse tok utgangspunkt i hensikten til studien og det jeg ønsket å innhente av informasjon for å kunne besvare problemstillingen best mulig. Observasjonsguide og intervjuguide hjalp meg å strukturere hva jeg skulle se etter og observere, og hvilke spørsmål jeg ønsket svar på (Tjora, 2021, s. 167). Under første fokusgruppeintervju supplerte jeg med et ekstra spørsmål, som videre ble en del av intervjuguiden i de kommende intervjuene. Se vedlegg 1 og 2.

4.2.3. Gjennomføring

I januar 2022 søkte jeg Norsk senter for forskningsdata (NSD) om godkjenning til å utføre studien. Ut ifra hva som var planlagt, ble oppstarten av datainnsamlingen noe forsinket, ettersom det tok tid å få svar fra NSD. 19. mars 2022 ble studien godkjent, se vedlegg 3. Oppstarten ble i tillegg utsatt fordi en del skoler i lengre tid holdt stengt eller hadde strenge restriksjoner på grunn av Covid-19 pandemien. På tross av dette fikk jeg gjennomført datainnsamlingen før sommerferien startet i 2021.

Rekrutteringsprosessen foregikk i tre steg. I utvalgs- og rekrutteringsprosessen tok jeg kontakt med rektorene på de ulike skolene. Jeg kontaktet de via e-post med forespørsel om å delta i studien. Kontakten ble opprettet i januar 2021 og fire av de fem skolene jeg kontaktet, takket ja til å delta. Jeg snakket med rektorene via e-post eller per telefon og opplevde at de var nysgjerrige i forhold til studien og positive til å delta. De tok på seg jobben med å forhøre seg med kroppsøvlingslærere om hvem som kunne tenke seg å delta i studien. Jeg fikk deretter kontaktinformasjon til de aktuelle kroppsøvlingslærerne på 7. trinn av rektorene. Kroppsøvlingslærerne som hadde sagt seg villig til å delta ble kontaktet for å avtale tid for et informasjonsmøte med elevene og læreren, og for å dele ut informasjonsskriv med tilhørende samtykkeskjema, se vedlegg 4. Ettersom det var tilstrekkelig med deltakere fra 7. trinn, var det ikke behov for å inkludere 6. klassinger i studien. Se vedlegg 5 for tabell over demografisk data som inneholder blant annet antall deltakere, fasiliteter og type aktiviteter.

Innsamlingen av data foregikk gjennom observasjon og fokusgruppeintervju, og både observasjonsguide og intervjuguide var klare i forkant. Dette var hensiktsmessig for å strukturere både hva jeg skulle se etter under observasjonen, og for å ha spørsmål til intervjuene (Tjora, 2021, s. 167). Jeg ønsket å bruke semistrukturerte intervjuer fordi denne type intervju ville hjelpe meg til å få utdypende kunnskap om elevenes forhold til kroppsøving og deres synspunkter og holdninger. Jeg skrev ned fullstendig formulerte spørsmål i intervjuguiden for å kunne få svar på problemstillingen min. Selv om jeg hadde spørsmålene formulert, ønsket jeg å stille oppfølgingsspørsmål der det falt seg naturlig å gå dypere inn i temaet. Fokusgruppeintervjuene fant sted etter observasjon av kroppsøving. Jeg var forberedt på å måtte stille spontane spørsmål ut ifra hva jeg hadde observert, noe som kunne variere i de ulike klassene (Brottveit, 2018, s. 93-94).

Det var planlagt å sette av tid til å møte lærer og elever i klasserommet noen få uker i forkant av observasjon og intervju. Jeg dro til de ulike skolene i perioden april til juni 2021. På informasjonsmøtet presenterte jeg meg selv, hva jeg jobber med, og fortalte om studien. Jeg gjennomgikk deler av informasjonsskrivet med tilhørende samtykkeskjema, og både elevene og læreren fikk mulighet til å stille spørsmål. Jeg forsøkte å ha fokus på å skape tillit til lærer og elever for å kunne bidra til at de følte seg trygge på å ha meg til stede. Dette kunne føre til at de var avslappet og opptredde naturlig når de skulle bli observert. Elevene ga inntrykk av at de var positive til studien og var villige til å delta. Vi avtalte videre tid og sted for observasjon og fokusgruppeintervju. Kroppsøvingslærerne tok ansvaret for å innhente samtykkeskjemaene og hadde de klare før oppstarten av observasjon og fokusgruppeintervju.

Det ble valgt å gjennomføre observasjon av kroppsøving i en vanlig kroppsøvingstime med varighet på 45-90 minutter. Klassene ble observert i gymsal, idrettshall eller ute på fotballbane. Selve observasjonen skjedde ved hjelp av delvis deltakende observasjon. Det vil si at jeg var til stede, men at jeg ikke deltok aktivt i kroppsøvingen selv. To av klassene hadde kroppsøving i idrettshall, en klasse hadde i vanlig gymsal og en klasse hadde kroppsøving ute på fotballbane av kunstgress. Jeg satt enten på scene i gymsal, på tribune i idrettshall eller på bakken eller benk ved fotballbane da jeg observerte og snakket inn på båndopptaker. Planen var også å notere underveis, men jeg fant raskt ut at det var mer effektivt å snakke

inn på lydopptak under observasjonen. Dette førte til at jeg fikk mye data fra observasjonene og jeg kunne ha fokus på elevene og hva som foregikk i kroppsøvingen hele tiden, som reduserte sjansen for at jeg gikk glipp av noe. Selv om jeg ikke deltok aktivt i selve kroppsøvingstimen, hilste jeg på lærer og elever og snakket med de før de startet. Under selve observasjonen opplevde jeg at det var noe utfordrende å få med meg alt som skjedde. Det var mange å observere samtidig, og jeg tilstrebet å få observert det meste. Det kan det være mulig at jeg gikk glipp av viktige situasjoner som utspant seg, nettopp fordi det ble mye å følge med på. Jeg hørte hva læreren sa og instruerte, men fikk sjelden med meg det elevene sa, slik at observasjonene handlet mest om hva elevene gjorde, mer enn hva de sa. Vi snakket sammen de gangene det falt seg naturlig, som i pauser og etter kroppsøving, når situasjonen tilsa det. Dette kan ha ført til at det opplevdes naturlig for de at jeg var tilstede fordi jeg ikke var helt fremmed (Tjora, 2021, s. 71; Fangen, 2010, s. 14).

I etterkant av kroppsøvingstimene gjennomførte jeg fokusgruppeintervju med de elevene som hadde samtykket, med grupper fordelt ut ifra kjønn. Fokusgruppeintervjuene ble utført i rom ved idrettshall, klasserom eller grupperom. Kroppsøvingslærerne hadde sørget for at vi fikk ha gruppeintervjuene uforstyrret ved å ha egne rom til dette. Jeg hilste på deltakerne i forkant av intervjuet og forklarte kort hvordan det kom til å foregå og at jeg kom til å ta lydopptak av intervjuet. Jeg oppfordret de til å snakke mest mulig, men en om gangen, fordi jeg ønsket å få med alle uttalelsene deres. Jeg stilte spørsmål fra intervjuguiden og opplevde at elevene forsto spørsmålene og svarte så godt de kunne. De supplerte hverandre når de var enige, men også uenigheter og ulike meninger kom fram. Elevene kunne diskutere seg imellom om hva de synes var best av øvelser i kroppsøving og fysisk aktivitet i skolen ellers. Det var også noen som ble overrasket over at medelevene ikke likte enkelte øvelser, som de tilsynelatende trodde de likte. Dette var spennende å høre, og de fikk oppfølgingsspørsmål der det falt seg naturlig. De fleste elevene svarte, kom med svar og var delaktig, men jeg opplevde at jentene svarte mer utfyllende og fortalte om ulike situasjoner uoppfordret. De kunne avbryte hverandre og snakket noen ganger i munnen på hverandre. Jentene hadde mye på hjertet. Noen gutter var derimot mer stille og måtte hjelpes litt mer i gang i samtalen. For eksempel måtte jeg supplere med flere spørsmål for å få de til å utdype svarene sine. Jevnt over var alle deltakerne delaktige i intervjuene, både gutter og jenter. Jeg opplevde at de svarte så godt de kunne på spørsmålene. Deltakerne gikk i 7. klasse og de

fleste hadde gått i klasse sammen i flere år. Det kom til uttrykk at de kjente hverandre godt og turte å ha ulike meninger om kroppsøving og fysisk aktivitet ellers.

4.3 Dataanalyse

For å strukturere arbeidet har jeg benyttet stegvis-deduktiv induktiv (SDI) metode som inspirasjon under analyseringen av datamaterialet (Tjora 2019, s. 16-17). Denne metoden er velegnet til å bruke i observasjonsdata og intervjudata og den hjalp meg til å sortere uttalelser fra elevene og til å arbeide systematisk med å utvikle temaer fra empirien (Tjora, 2021, s. 20). Metoden ble benyttet som en hjelp til å strukturere arbeidet med analysen, og det ble tilstrebet gjennom hele prosessen å ta utgangspunkt i empirien.

Etter gjennomføring av observasjonene og fokusgruppeintervjuene, ble intervjuene transkribert og observasjonsnotatene renskrevet fortløpende. Jeg vurderte om det var behov for å benytte dataprogram til å analysere observasjonene og fokusgruppeintervjuene, men slo dette raskt ifra meg. Under transkriberingen ble jeg godt kjent med teksten og innholdet i intervjuene. Malterud (2017, s. 78-80) snakker om at det alltid skjer en fordreining av hendelsen når muntlig samtale omsettes til skriftlig tekst. Jeg anså det som en fordel å transkribere selv, fordi jeg gjenkjente hva vi hadde snakket om i fokusgruppeintervjuene og kunne dermed oppklare uklarheter fra lydopptaket. Transkriberingen gjorde at jeg gjenopplevde det jeg hadde hørt og erfart under fokusgruppeintervjuene. I tillegg bidro det til at jeg fikk oversikt over materialet jeg hadde, og et helhetsinntrykk av data. Jeg lyttet til hvordan jeg kommuniserte og kunne ut ifra dette forbedre spørsmålene til de neste intervjuene. Det var viktig for meg å transkribere nøyaktig, slik at ingen ord, uttrykk eller pauser ble utelatt. Uttalelsene ble derfor transkribert ordrett og med alle gjentakelser. Deltakerne ble oppfordret til å snakke en og en under fokusgruppeintervjuene, det var imidlertid noen ganger vanskelig å høre hva som ble sagt på lydopptaket, fordi flere snakket samtidig. Jeg opplevde ikke at dette gikk utover innholdet i intervjuene ettersom det var kun enkeltord som ikke ble fanget opp. Det kan allikevel være elementer som forsvant som hadde vært nyttig å ha med (Malterud, 2012, s. 96-97).

Etter å ha renskrevet transkriberingen, startet prosessen med å opprette koder. Som tidligere nevnt, tok jeg utgangspunkt i Tjora (2021, s. 19) sin analysemodell, for systematisk å utvikle temaer fra empirien. Første steg i analysen gikk ut på å kode transkriberingsmaterialet. Jeg forsøkte å finne koder som lå tett på konkrete utsagn i intervjuene, og måtte ofte tilbake til råmaterialet og jobbet deduktivt og induktivt om hverandre for å klare å trekke ut funnene. Dette viste seg å være nyttig, fordi flere gjennomganger av råmaterialet førte til at jeg ble mer klar over spesifikke utsagn og fenomener. I kodeprosessen ble hele fraser og setninger forenklet for å ivareta det spesifikke i materialet og for å holde meg nær til empirien. I neste steg av analysen trakk jeg ut ulike utsagn som hadde de samme kodene og forsøkte å se bak utsagnene, om hva de overordnet handlet om. Deretter grupperte jeg kodene fra fokusgruppeintervjuene ut ifra om de hadde en tematisk sammenheng. (Tjora, 2019, s. 37, 41, 49-50).

Jeg utviklet seks kodegrupper som videre ble til tre temaer, se tabell 1. I denne fasen av analysen arbeidet jeg mer induktivt enn tidligere, fordi jeg begynte å se for meg hva utsagnene til elevene og deretter kodene handlet om. Neste ledd i analyseprosessen i SDI modellen til Tjora (2019) er å utvikle konsepter. Jeg valgte å benytte en annen benevnelse på dette i analysen. Begrepene konsepter og tema handler mye om det samme, men jeg oppfattet konsepter til å virke mer abstrakt. Derfor ble det mer naturlig for meg å kalle generaliseringen av kodene for tema. Etter analyseringen av datamaterialet, har jeg forsøkt etter beste evne å knytte temaene opp mot aktuell teori (s. 17, 70-71).

I begynnelsen ønsket jeg å kode observasjonsmaterialet, men jeg så at dette ville blitt mye arbeid og dermed svært tidkrevende. For å få en oversikt over observasjonsmaterialet, ble det sortert og kategorisert etter tema og satt i grupper. Dette hjalp meg til å få en oversikt over hva observasjonene handlet om. Observasjonsdataene var med meg gjennom analysen av fokusgruppeintervjuene og bidro til å supplere og utfylle data (Tjora, 2019, s- 16-19; Tjora, 2021, s. 20-21).

Data	Koder	Kodegrupper	Tema
Når elevene får velge, da synes jeg det er gøy. Ja det er best.	Det er gøy når elevene får velge. Det er best.		Medbestemmelse og valgfrihet
Vi har sånn uke der vi får velge (elevstyrt kroppsøving), jentene velger en gang og guttene velger en gang, det er gøy.	Vi har en uke med elevstyrt kroppsøving, hvor jentene og guttene velger. Det er gøy.	Elevstyrt kroppsøving er gøy.	
Vi burde ha noen pauser i timen, bare 5 minutter når vi har jobbet bra. Det er mye å sitte helt stille å bare gjøre oppgaver. Kunne gjort «just dance», bare bevege beina eller kanskje en runde rundt skolebygget.	Vi burde ha noen pauser i timen, bare 5 minutter, med «just dance», bare bevege beina eller kanskje en runde rundt skolebygget.	Forslag til fysisk aktivitet i skolen.	
Hvis vi har om måling så kunne vi gått ut, så kunne vi måle for å skjønne hvordan vi skal måle. Hadde det vært bedre å gå ut å gjøre ting.	Hvis vi har om måling, så kunne vi gått ut å måle, for å skjønne hvordan vi skal måle.		
Det er fint med kroppsøving, kroppen blir på en måte bedre og man får trent bra.	Kroppen blir bedre med kroppsøving, man får trent bra.	Kroppen blir bedre av fysisk aktivitet.	Fordeler med fysisk aktivitet
Jeg synes det (kroppsøving) burde blitt prioritert mer, for jeg merker at med tiden blir mesteparten av jentene mer aktive.	Kroppsøving burde blitt mer prioritert, for med tiden blir mesteparten av jentene mer aktive.		
Det er bedre med fysisk aktivitet (i timen) for da får man luftet hjernen og fokuserer bedre.	Man får luftet hjernen og fokuserer bedre med fysisk aktivitet.	Bevegelse er læringsfremmende.	
Det er slitsomt å bare jobbe i bøkene, hadde likt mer aktivitet i timene.	Slitsomt å bare jobbe i bøkene, hadde likt mer aktivitet.		
Det er litt deilig å strekke seg litt.	Deilig å strekke seg litt.		
Det tar så lang tid (timene) så vi trenger frisk luft. Vi blir mer våkne faktisk.	Trenger frisk luft. Vi blir mer våkne av frisk luft.		
Guttene liker helst basketball og fotball, ja ballspill generelt.	Gutter liker ballspill generelt.	Gutter liker best sport, jenter liker best leker.	Kjønn påvirker deltakelse i kroppsøving
Jenter liker sikkert turn og dans og capture the flag, og det er ikke vi (gutter) så stor fan av. Gutter liker mer sport.	Jenter liker turn, dans og capture the flag, det gjør ikke gutter. Gutter liker sport.		
Jenter: Det er urettferdig med jentene mot guttene, fordi guttene er flinkere i fotball.	Jenter: Urettferdig med jentene mot guttene, fordi guttene er flinkere.	Gutter har høy selvtillit og er mer opptatt av å vinne.	
Guttene har mer konkurranseinstinkt.	Guttene har mer konkurranseinstinkt.		

Tabell 1.

4.3.1 Reliabilitet

Reliabilitet betyr pålitelighet og handler om at studien skal være troverdig. Det skal være en sammenheng gjennom hele undersøkelsen, og den skal ha blitt utført på en tillitsvekkende måte (Tjora, 2021, s. 259). Reliabilitet går ut på å gjøre rede for hvordan vi utvikler data og om det er trekk ved undersøkelsen som kan ha påvirket eller skapt resultatene (Jacobsen, 2015, s. 241; Thagaard, 2018, s. 181, 187).

Jeg var bevisst på å velge ut skoler som jeg ikke hadde kjennskap til fra tidligere. Det var viktig for meg å ikke kjenne til verken rektorene, lærerne eller elevene for å ha en mest mulig nøytral rolle under innsamling av data. I denne studien foretok jeg både observasjoner av kroppsøving og fokusgruppeintervjuer. Jeg valgte begge disse metodene for å kunne besvare problemstillingen best mulig. Jeg var ute etter å observere hvordan elevene opptrådte under fysisk aktivitet for å se hvilke faktorer som påvirket deres deltakelse og engasjement. For å vite mer om hva som bidro til dette, var det viktig å høre elevenes stemme. Derfor var det naturlig å intervjuer elevene i etterkant av kroppsøvingstimen som ble observert. Gjennom fokusgruppeintervju fikk jeg høre elevenes meninger om kroppsøving og fysisk aktivitet og ble vitne til både forskjellige utsagn, diskusjoner og nye oppdagelser elevene fikk seg imellom. Ettersom observasjonsmaterialet ikke ble analysert slik som intervjumaterialet, kan det være en svakhet for studien og det kan ha ført til at jeg har gått glipp av noen form for informasjon. Til tross for dette, mener jeg å ha klart å trekke ut det mest essensielle av observasjonene gjennom å ha sammenlignet resultatene fra de ulike skolene opp mot hverandre. I tillegg valgte jeg å systematisere observasjonene etter kategorier for å få et overblikk over hva observasjonsdataene handlet om (Tjora, 2021, s. 263-265). Reliabiliteten er ivaretatt gjennom å benytte intervjuguide og observasjonsguide som gav sammenlignbare data på tvers av gruppene.

Jeg utførte alt av arbeidet i studien på egenhånd, noe som både kan være styrkende og svekkende for studien. Å arbeide alene førte til at jeg ble godt kjent med datamaterialet. Jeg har imidlertid ikke foretatt analyseprosessen på egenhånd ettersom jeg under arbeidet med denne studien har hatt jevnlig analytiske diskusjoner med veileder. Vi har sett på kodene og temaene sammen, og veilederen kom med innspill som bidro til at jeg fikk et mer nyansert blikk på dataene mine, som er en styrke for denne studien. Jeg benyttet båndopptaker til

både observasjonsnotater og fokusgruppeintervjuene. Dette hjalp meg til å få fram direkte sitater fra elevene, som bidrar til å styrke reliabiliteten fordi vi kommer tettere på empirien ved at det synliggjør elevenes stemme (Jacobsen, 2015, s. 83; Tjora, 2021, s. 265). Gjennom analyseprosessen benyttet jeg SDI-modellen. Jeg arbeidet systematisk med datamaterialet og kom fram til ulike temaer. Jeg hentet ofte fram rådatamaterialet for å kontrollere at jeg hadde fått med meg viktige hendelser og utsagn, og for at min påvirkning skulle være minst mulig. Systematisk arbeid med rådatamaterialet i studien bidrar til å styrke reliabiliteten (Tjora, 2019, s. 84).

Elevene kan ha oppført seg annerledes under observasjon av kroppsøving enn når de ikke blir observert. Noen av guttene i ett av fokusgruppeintervjuene kommenterte dette. De fortalte at flere av jentene var mer delaktige under observasjon av kroppsøving, og de trodde at jentene ble påvirket av å bli observert. Jachyra et al., (2015) nevner at uforutsigbare faktorer kan påvirke dataene i observasjonsstudier og bør tas i betraktning gjennom refleksjon under hele forskningsprosessen. Jeg måtte hele tiden være bevisst min rolle som observatør og intervjuer. Jeg forsøkte å ha en nøytral tilnærming og opptre naturlig. Jeg var bevisst på at dersom jeg hadde en avslappet holdning, var imøtekommende, og deltok delvis i observasjonen, ville det kunne bidra til at elevene opptrådte naturlig. Det var også viktig at elevene fikk informasjon tilpasset sin alder, og jeg brukte tid i forkant på å forklare de om studien og deres rettigheter (Backe-Hansen, 2009).

Det er viktig å være bevisst på at etiske utfordringer kan oppstå når mennesker blir forsket på, og hva som kan påvirke observasjonene og fokusgruppeintervjuene. Både førsteinntrykk, sisteinntrykk, hvem jeg snakket med, hvem jeg ble sjarmert av, mine holdninger, og forventninger kan ha bidratt til at data ble tolket i ulike retninger. Slik kan datamaterialet bli farget til å bli mer positivt eller negativt eller fjerne eller tillegge barn og lærer ulike egenskaper. Det kan være mulig at noen av elevene har blitt påvirket av at jeg var delvis eller helt kledd i sportsklær. De kan ha fått et inntrykk av at jeg liker fysisk aktivitet og har en positiv holdning til det. Også andre faktorer, som at jeg er kvinne og helsesykepleier kan ha ført til påvirkning hos deltakerne i en eller annen grad. Alle faktorer som kan påvirke resultatene bidrar til å svekke reliabiliteten. Å være bevisst på min rolle som forsker kan være avgjørende for kvaliteten av observasjonene og fokusgruppeintervjuene, og for

hvordan datamaterialet ble analysert (Dalland, 2007, s. 180-181; Fangen, 2010, s. 77-79; Tjora, 2021, s. 83; Malterud, 2017, s. 42, 152-153).

I kvalitativ forskning er det ikke mulig å gjenta studien for å få identiske resultater, fordi forskningsprosessen hadde blitt annerledes med en annen forsker og andre deltakere. Kravet om konfidensialitet hos elevene hadde ikke blitt overholdt dersom noen skulle forsøke å etterprøve studien. Jeg har forsøkt å ta liten plass under observasjon av kroppsøving, og latt deltakerne få svare på spørsmål og snakke mest mulig fritt under fokusgruppeintervjuene (Thagaard, 2018, s. 188-189; Fangen, 2010, s. 198). Elevene har i etterkant av fokusgruppeintervjuene ikke fått lest og bekreftet resultatene. Det kunne styrket troverdigheten med flere forskere i analysen av datamaterialet for å se om de kom fram til samme fortolkning. Siden dette er en liten studie, hadde det blitt en lang prosess med å få til at elever og/eller fagpersoner skulle lest igjennom og eventuelt prøvd ut analyseringen på nytt (Jacobsen, 2015, s. 235).

4.3.2 Validitet

Validitet blir ofte omtalt som gyldighet i studier. Dette handler om i hvilken grad vi kan trekke gyldige slutninger fra resultatene om det som var formålet med å undersøke (Dahlum, 2021). Validitet går både ut på om resultatene kan generaliseres til andre og oppfattes som riktige (Jacobsen, 2015, s. 229, 237).

I denne studien ønsket jeg å få informasjon om fysisk aktivitet hos barn på 12 år. Jeg ville høre 12 år gamle elevers erfaringer om fysisk aktivitet fordi det er de som sitter på den kunnskapen. Ved å benytte elevene som førstehåndskilder, var det større sannsynlighet å få nærhet til temaet og få besvart problemstillingen. Som tidligere beskrevet har jeg inkludert skoler fra forskjellige kommuner med elever som hadde ulik bakgrunn og ulike etnisiteter. Begge kjønn var representert. Ved å ha et representativt og mangfoldig utvalg av deltakere på 12 år, vil funnene i større grad kunne generaliseres for andre 12-åringer. Dette bidrar til å styrke validiteten i studien. Samtidig er det viktig å påpeke at denne studien er av et lite omfang. Studien er foretatt på Østlandet og ikke fordelt utover i ulike landsdeler, noe som gjør at det må stilles spørsmål ved om den kan være representativ for hele landet. Ettersom det kun er 12 år gamle barn som deltok, og ikke barn i alle aldre, vil ikke resultatene kunne

sies å være helt representative for alle barn generelt. På tross av dette, vil det være flere faktorer som bidrar til deltakelse i fysisk aktivitet som kan gjelde for andre aldersgrupper. 12 år gamle barn er på stadiet mellom barn og ungdom, det kan derfor være sannsynlig at elementer i studien kan representere både yngre barn og ungdommer (Jacobsen, 2015, s. 238-241).

Under observasjonene deltok de fleste av elevene i klassene. Observasjonene inneholdt mange deltakere, og dette er styrkende for studien. Mitt inntrykk var at elevene opptrådte naturlig under observasjonene, og så ut til å forholde seg til hverandre som barn gjør til vanlig, ved at de utførte øvelser i kroppsøving, snakket sammen, og innimellom tøyset og lo. En ting som er svekkende for validiteten er som nevnt at jeg ikke hørte så mye av hva elevene kommuniserte seg imellom under observasjon av kroppsøving. Det kan ha ført til at jeg kan ha gått glipp av viktige utsagn. Under fokusgruppeintervjuene, samtykket ikke alle elevene til å delta i intervjuet. Det var allikevel tilstrekkelig med de som hadde samtykket, ettersom det førte til at fokusgruppene hadde mellom seks til ti deltakere, som anses å være et egnet antall deltakere for fokusgrupper (Malterud, 2012, s. 21). Elevene utvekslet meninger og de uttrykte ulike synspunkter. Gruppene hadde felles diskusjoner og de fleste deltok aktivt, som kan være et tegn på at fokusgruppene ikke var for store. Det er uvisst om elevene som deltok i fokusgruppeintervjuene er mer interessert i fysisk aktivitet enn de som ikke deltok, og om det hadde kommet fram annen informasjon fra de resterende elevene. Elevenes troverdighet knyttes også til validitet. Det er viktig å være klar over at det kan være tilfelle at ikke alle elevene som deltok i fokusgruppeintervjuet uttrykte det de egentlig mener om fysisk aktivitet, eller at de holdt tilbake informasjon. Det kan ha vært vanskelig å si det de egentlig mener dersom de hadde andre meninger enn majoriteten av gruppen. Dette kan ha vært med på å svekke validiteten. Jeg sa ifra før intervjuene startet at det ikke finnes noe fasitsvar, og at jeg var interessert i å høre de ulike meningene deres. Jeg fikk inntrykk av at de fortalte åpent om sine opplevelser og erfaringer rundt fysisk aktivitet. Jeg opplevde at informantene snakket sant og var oppriktige om sine meninger om kroppsøving i fokusgruppeintervjuene. Dersom jeg var usikker på hva de mente, stilte jeg som tidligere nevnt kontrollspørsmål for å være sikker på at jeg hadde forstått det de sa. Jeg stilte også oppfølgingsspørsmål når det var naturlig. Flere av elevene mente det samme om kroppsøving, på tvers av gruppene. Dette bidrar til at validiteten styrkes (Jacobsen, 2015, s.

161, 229, 232). Som beskrevet i kapittel fire, avsluttet jeg datainnsamlingen etter å ha vært på fire skoler, selv om planen var å inkludere fem til seks skoler i studien. Bakgrunnen for dette er at jeg underveis erfarte en viss metning av data, og dermed var det tilstrekkelig å inkludere fire skoler. Det kom ikke frem nye og ulike temaer under datainnsamlingen, noe som er styrkende for denne studien.

En klar styrke for denne studien, er at det ble benyttet metodetriangulering, altså en kombinasjon av flere metoder til innsamling av data. Metodene utfylte hverandre og var bekreftende ovenfor hverandre. Observasjonene av kroppsøving samsvarte mye med hva elevene fortalte, når det gjaldt hva de likte av øvelser i kroppsøving. Uttrykk av følelser som kom fram, passet med hva elevene fortalte om deres opplevelser av blant annet mestring av aktiviteter og samarbeid. Ved å gjennomføre intervju av grupper i etterkant av observasjonene, satt jeg igjen med et rikere datamateriale enn om jeg hadde benyttet kun en av metodene i studien (Jacobsen, 2015, s. 237).

4.3.3 Etiske overveielser

I forskning på mennesker må etiske retningslinjer følges for beskytte menneskers rettigheter og helse (Malterud, 2017, s. 211). De nasjonale forskningsetiske komiteene (NESH) har utarbeidet retningslinjer for å ivareta de som deltar i forskning. Kvaliteten og påliteligheten til forskningen forutsettes av at forskeren er ærlig, søker sannheten og forplikter seg til den. Et krav til forskning er at det utvises redelighet og nøyaktighet i hvordan arbeid av andre forskere vurderes og hvordan forskningsresultatene presenteres (NESH, 2021; Thagaard, 2018, s. 20-21). I forskning skal det utvises en grunnleggende respekt for mennesket. Forskeren må være seg bevisst på etiske utfordringer og spørsmål gjennom hele forskningsprosessen (Furseth & Everett, 2020, s. 27).

Før studien startet søkte jeg godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD), fordi studien skulle innebære behandling av personopplysninger som navn, som kunne knyttes direkte til deltakerne (Fangen, 2010, s. 191). Både søknad til NSD og informasjonsskriv ble utformet og måtte godkjennes av veileder i forkant, og etiske spørsmål ble tatt opp underveis. Det viste seg å ta lenger tid å få godkjenning fra NSD enn først antatt, hvor tilbakemeldingene handlet om at de lurte på om personopplysningene til deltakerne kom til

å bli fremtredende i studien. Da studien endelig ble avklart og godkjent, kontaktet jeg rektorene ved ulike skoler og informerte om studien, og forespurte om de ønsket å delta. Før oppstart av studien måtte jeg få godkjennelse av ledelsen på skolene jeg kontaktet, samt av kroppsøvlingslærerne og elevenes foresatte. I denne studien skulle barn observeres i kroppsøving og intervjues i fokusgrupper. Ettersom de er barn, måtte foresatte samtykke til om barnet skulle delta i studien (Helseforskningsloven, 2008; NESH, 2021).

Personopplysningsloven (2018) har som hensikt å beskytte, slik at personer ikke er identifiserbare ved hjelp av navn, lokaliseringsopplysninger eller lignende. Enhver behandling av personopplysninger må følge lovverket slik at personvernet blir ivaretatt. Barn har særlig krav på beskyttelse og det kan være vanskelig for de å forsvare sine interesser når de deltar i forskning. (Helseforskningsloven, 2008; Forskningsetikkloven, 2006).

Elevene fikk informasjon om studien i forkant, hvor jeg fortalte om hva studien gikk ut på og hva som sto i samtykkeskjemaet de skulle ta med hjem. Elevenes foresatte mottok samtykkeskjemaet hvor informasjon om studiens formål og omfang ble presentert. De fikk informasjon om bakgrunn for studien, om problemstillingen og hva som var ønskelig å undersøke. Videre fikk foresatte informasjon om hvem som var ansvarlige for studien, at skolene var tilfeldig utvalgt og om elevenes rettigheter i forhold til forskning. Det fremkom at studien var godkjent av NSD, at deltakelsen var frivillig og at det var tillatt å trekke seg underveis. De fikk informasjon om at det ikke ville forekomme negative konsekvenser dersom de ikke ønsket å delta. Videre ble de informert om at helsesykepleier har taushetsplikt, slik at ingen barn i studien kunne identifiseres ettersom personopplysninger som navn, skole og klasse skulle oppbevares konfidensielt, og at opplysningene skulle forbli anonyme gjennom hele studien. På den måten kunne verken barn, lærer, skole eller sted identifiseres. Elever, lærer og foresatte fikk informasjon om at de kunne ta kontakt dersom de ønsket ytterligere opplysninger om studien og dersom de ønsket å se observasjonsguiden og/eller intervjuguiden. I samtykkeskjemaet måtte foresatte fylle ut barnets navn, skole, samt underskrift på om de ønsket at deres barn skulle delta i studien. Skolens navn ble erstattet med et nummer, og opplysninger om hvilken skole som tilhører hvilket nummer ble oppbevart separat. Samtykkeskjemaene ble under studien oppbevart i en brannsikker safe som kun jeg hadde nøkkel til, og skal destrueres i etterkant av studien (Dalland, 2017, s. 168-

171; Furseth & Everett, 2020, s. 28). For å ivareta konfidensialitet måtte jeg vurdere underveis i arbeidet om opplysninger skulle utelates eller omskrives. Det viste seg at ingen personopplysninger kom fram utover at noen fortalte at de var skadet. Dette valgte jeg å legge liten vekt på i studien ettersom det ikke var av betydning for resultatet og for å bevare personvernet.

Det er ekstra viktig å være seg bevisst sin rolle når det forskes på barn. Selv om jeg var for det meste passiv i observasjonen av kroppsøving, var jeg aktiv i form av at jeg var synlig og konverserte med elevene når det falt seg naturlig. Å bli observert kan oppleves som anstrengende. Jeg forsøkte derfor å innta en rolle hvor tilstedeværelsen min ikke var for påtrengende (Fangen, 2010, s. 86-87). Under fokusgruppeintervjuene ble jeg bedre kjent med elevene og kom tettere på de. Jeg forsøkte å skape en god atmosfære slik at elevene skulle føle seg trygge på meg og på intervjusituasjonen. Det var viktig for meg å være imøtekommende, vennlig, åpen, vise respekt, og ha en empatisk holdning. Jeg måtte være bevisst min rolle som intervjuer, og vekslet mellom å være delvis passiv og aktiv. Det var viktig å la elevene få snakke fritt, samtidig måtte jeg passe på at meningsutvekslingen ikke beveget seg bort fra temaet. Jeg kom med bekreftende nikk og smil, og jeg forsøkte å ha en avslappet holdning. Noen av elevene var mer stille enn andre. Jeg forsøkte å la alle elevene få slippe til, men var bevisst på å ikke presse noen til å si noe. I tillegg var jeg nysgjerrig på deres uttalelser og stilte oppfølgingsspørsmål, jeg forsøkte så godt jeg kunne å ivareta alle elevene under fokusgruppeintervjuene. Eksempelvis kom det overraskende på medelever i fokusgruppen at noen i gruppen ikke likte enkelte øvelser eller idretter som medelevene trodde de gjorde, og dermed ikke hadde dette til felles. Slik informasjon var viktig å få fram i studien. For at elevene som var ærlig på hva de ikke likte av aktiviteter ikke skulle føle seg annerledes eller holde tilbake informasjon, var det viktig å trygge elevene på at alles meninger var viktige å få fram (Malterud, 2012, s. 140-141; Jacobsen, 2015, s. 163).

Gjennom hele prosessen med denne studien har jeg forsøkt å være etisk bevisst. Jeg har forsøkt å være bevisst min rolle og kritisk til min forforståelse og mulig påvirkning av elevene og lærerne som har deltatt, både under overlevering av informasjon om studien, i observasjonene og fokusgruppeintervjuene. Jeg har forsøkt å ivareta elevene så godt som

mulig for å unngå at de opplever det som belastning å delta, og for å trygge de i uvante situasjoner. I gjennomgang av tidligere forskning og inkludering av artikler, har jeg forsøkt å ha et kritisk blikk. Jeg har hatt fokus på å bevisstgjøre mine opplevelser og tanker som fører til tolkninger som blir presentert. Samtykkeskjemaene og lydopptakene har blitt oppbevart konfidensielt, etter retningslinjene for forskningsetikk. I tillegg har jeg forsøkt å designe en forsvarlig og ivaretakende forskningsprosess (Brottveit, 2018, s. 125; NESH, 2021).

5 Resultat

I dette kapitlet presenteres funn fra observasjon av kroppsøving og fokusgruppeintervju. Hensikten med studien er å få økt kunnskap om fysisk aktivitet hos barn. Videre er hensikten å finne ut hvordan elevene synes det er å ha kroppsøving, hvilke øvelser de liker og hva som gjør at de er engasjerte og deltar i fysisk aktivitet. Resultatet fra fokusgruppeintervjuene vil presenteres og ses i sammenheng med funn fra observasjonene. Hovedtemaet er fysisk aktivitet hos barn. Resultatet av fokusgruppeintervjuene utdypes nærmere gjennom følgende tema:

Kjønn påvirker deltakelse i kroppsøving, fordeler med fysisk aktivitet, og medbestemmelse og valgfrihet gir økt motivasjon.

Opplysninger om informantene vises i vedlegg 5, i tabell over demografisk data.

Informantene blir presentert ut ifra kjønn og skolens nummerering fra 1-4.

5.1 Kjønn påvirker deltakelse i kroppsøving

Jenter ga uttrykk for at de likte best leker og kanonball i kroppsøving mens gutter foretrakk fotball, ballsport og konkurranser. Temaet handler om hva elevene liker i kroppsøving og tar for seg likheter og ulikheter mellom kjønnene. Det kommer fram hvilke ønsker elevene har for kroppsøving og hva som engasjerer. Elevene uttrykte hva de synes om konkurranser og hva som motiverer de til å delta i kroppsøving.

5.1.1 Gutter liker best sport, jenter liker best leker

Guttene sa at de synes kroppsøving er gøy og at det er det beste faget. De ga uttrykk for aktivitetsglede. De sa det er gøy å være aktiv og de liker å bevege seg. På spørsmål om hva de likte med kroppsøving svarte en gutt følgende:

Aktiv, være aktiv. Sitter ikke stille når du driver med sport.

(Informant, gutt, skole 1)

Kroppsøving er både morsomt og slitsomt, og det er annerledes fra å ha vanlig skole. Opplevelsen av mestring kom fram ved flere anledninger. Under observasjonene ble det flere ganger sett at guttene jublet, spesielt når deres lag gjorde det bra enten i lagsport eller konkurranser. Guttene beskrev at de føler seg bra når de har kroppsøving. De føler de behersker aktivitetene og synes ikke det er vanskelig. En av informantene uttrykte følgende:

Det er moro. Å ja, for vi prater like mye som vi trener, og har det morsomt mens vi trener.

(Informant, gutt, skole 4)

Tre av fire klasser som ble observert hadde fotball som aktivitet. Det kan gi inntrykk av at fotball ofte blir benyttet som en aktivitet i kroppsøving. Under fotballkampen ga elevene hverandre positive tilbakemeldinger. Elevene var ivrige og gjorde så godt de kunne, løp til de fikk sparket ballen, var engasjerte og bidro. I den ene klassen ble det observert at jentene var på høyde med guttene når det gjaldt både engasjement og deltakelse. Jentene turte å utfordre guttene i fotball, og omvendt. De fleste elevene så ut til å være ivrige i ballspill.

I klassen som hadde hjørnefotball var de fleste med i begynnelsen, men det ble observert at flere jenter enn gutter sto bak og var litt passive. Elevene gikk på hverandre, der jentene var litt mer forsiktige, men når ballen kom mot de, prøvde de å ta ut beinet og sparke ballen. Det så ut til å være de samme som var nær ballen mest, hvor andre var mer tilbaketrunkne og enten sto rolig eller gikk rundt. Guttene oppga at de liker ballsport best av aktivitetene i kroppsøving. Andre typer ballsport som basketball, volleyball, innebandy og håndball er også likt av flere av guttene. Samtidig er det også en del som ikke liker disse ballsportene, spesielt håndball og basketball. I et par av kroppsøvingstimene ble det observert at noen få gutter ikke var like delaktige og ivrige under fotballspillingen som de andre. Under intervjuene viste det seg at disse guttene ikke spiller fotball på fritiden og ikke er like interessert i sporten. I klassen som hadde hjørnefotball ble det observert at det var forskjell på hvor ivrige guttene og jentene var, og guttene så ut til å være mer ivrige. De mest ivrige av guttene i

hjørnefotball behersket fotball bra og var gode. Fotball og kanonball blir oftest nevnt som ballsporene de liker mest.

Jeg spiller fotball da. Jeg og han har gått ganske lenge på fotball, så vi synes det er veldig gøy.

(Informant, gutt, skole 3)

Elevene liker både vanlig fotball som spilles mot to mål og hjørnefotball hvor spillet foregår diagonalt i rommet med benker som mål. Innen kanonball finnes det ulike varianter, som blant annet dansk stikkball og vanlig kanonball. Elevene liker de ulike variantene, og noen har sin favoritt. Årsaken til at de liker kanonball er fordi det er morsomt å konkurrere mot hverandre. De liker å øve på å kaste ball og spille kamper. Guttene i den ene klassen sa de pleier å ha kanonball i kroppsøving og at læreren deres er klar over at elevene liker kanonball godt. Guttene liker kroppsøving fordi de opplever at de mestrer det. Flertallet av guttene synes ikke det er vanskelig med fotball og liker å være på lag med noen. Under observasjonene var guttene delaktige og engasjerte seg mye da de spilte fotball, noe som samsvarer med hva de forteller i intervjuene. I en av klassene ga læreren elevene valget mellom å spille fotball eller kanonball. Flertallet stemte for fotball og det var flest gutter som ønsket dette. Selv om det er en del løping i fotball, uttrykker flere gutter at det er kjedelig å bare løpe eller jogge fordi det er ensformig. En gutt fortalte hvorfor han liker fotball bedre enn løping:

Da sentrer vi og dribler og skyter og alt det. Ja, mye mer moro.

(Informant, gutt, skole 4)

Ulike type leker var engasjerende og var godt likt av elevene. Femten gjelder er en type gjemsel med mye utstyr plassert utover i kroppsøvingshallen. Da teller en elev ned fra femten, hvor resten av elevene får ta tre skritt før de må gjemme seg og forsøke å ikke bli sett. Guttene i en klasse nevnte denne leken og synes den er morsom. Også ulike konkurranser som politi og demonstrant - en variant av politi og tyv, og «capture the flag» er det noen som synes er morsomt. I «capture the flag» er klassen delt i to lag med hver sin

base. I midten står et flagg som begge lag skal forsøke å få tak i. Guttene bekreftet at de liker konkurranse. Ved spørsmål om hva som er gøy, svarte en gutt:

At man kan vinne... Kamper, sånn bare utfordringer da. Sånn kamper liksom.

(Informant, gutt, skole 3)

En av klassene hadde sirkeltrening i kroppsøving. Under observasjon så det ut til at alle mestret dette, både gutter og jenter. Elevene holdt ut til tross for at de etterhvert ble andpustne, og de utførte øvelsene i sirkeltreningen helt til læreren sa det var pause. Læreren ga positiv respons til elevene, motiverte de og oppfordret de til å delta. Han instruerte underveis og korrigerer hvis elevene utførte øvelsene feil. Han skrøt ofte av elevene og uttrykte engasjement ved at han kom med uttrykk som «bra», «kom igjen», «synd», «bra jobba». Under observasjonene ga det et inntrykk av at læreren og elevene har et godt forhold seg imellom. En del av jentene i denne klassen opplevde derimot at læreren ikke alltid er forståelsesfull og lytter til de:

...han er ikke alltid like god på å prate med oss når vi prøve å si han no. Nei med elevene liksom. Han hører ikke alltid... han er ikke like god til å løfte oss opp.... Ja og hvis vi prøver å skyte med ball og vi for eksempel treffer feil da, så sier han at vi gir bort ballen.

(Informant, jente, skole 1)

Da elevene etterhvert ble slitne under sirkeltrening, utførte de øvelsene saktere eller tok færre repetisjoner. Det kom også fram under observasjon av klassen med elevstyrt kroppsøving, at styrkeøvelser var noe elevene fikk til. Alle utførte øvelsene ut ifra sitt nivå og i sitt eget tempo, både jenter og gutter. Samtidig da de ble slitne, tok de også færre repetisjoner eller forenklet øvelsene for at det skulle være lettere å gjennomføre. Her var det også både jenter og gutter som deltok.

Dette samsvarer med hva elevene forteller under intervjuene, de liker å ha sirkeltrening og ulike styrkeøvelser og føler de mestrer dem. Under observasjonene virket elevene

engasjerte under sirkeltrening, de snakket sammen og smilte både under selve treningen og da de hadde pauser. De uttrykte at de liker å ha muligheten til å snakke sammen med medelevene i pausene, da har de det morsomt når de trener. Det så ut til at elevene likte enkelte øvelser bedre enn andre. Det så ut til å henge sammen med hva de mestret. Flere av jentene likte hoppetau-øvelsen og fortsatte å hoppe selv om de hadde pause. De mestret godt å hoppe tau, og smilte og lo sammen da de gjorde det.

Guttene i klassen med sirkeltrening ønsker å ha dette og fotball i kroppsøving, og bekreftet at dagens kroppsøvingstime var perfekt. Noen av guttene mente at gutter liker sport mer enn jenter og at sport er en gutteting. Selv synes de at dans ikke er kroppsøving, fordi de ikke blir slitne av det. Etter hvert nevnte noen at de tror jenter også kan like fotball og styrkeøvelser. Flertallet av guttene som ble intervjuet er enige i at jenter liker best turn, dans, håndball, kanonball og leker:

De liker sikkert turn og dans og «capture the flag» og sånn, og det er ikke vi så veldig stor, veldig stor fan av.

(Informant, gutt, skole 1)

Det er litt variasjon i hva guttene ville gjort i en kroppsøvingstime hvis de kunne velge aktiviteter selv. Oftest blir ballspill nevnt, de fleste ønsket å ha vanlig fotball, hjørnefotball eller kanonball i ulike varianter. Noen få ønsket å ha volleyball, basketball eller innebandy. I en av klassene var flere gutter enige i at de ville hatt svømming ettersom det er lenge siden de har hatt det. En annen klasse derimot ønsket mer tid til vanlig kroppsøving ettersom de ofte har svømming i kroppsøving. De uttrykte at de egentlig ikke har så lyst til å lære nye ting i kroppsøving. De liker best å gjøre det de liker og mestrer. Det er mer gøy å ha de aktivitetene de føler de er gode på.

Jentene har ulike meninger om hva de synes om kroppsøving. En del av jentene uttrykte at de liker kroppsøving. Mange synes det er veldig gøy og at det er det beste faget. Samtidig sa en del at kroppsøving er moro, men at det kommer an på hvilke aktiviteter de har. Det er flere jenter enn gutter som uttrykte at de ikke er så glad i kroppsøving. Selv om ikke alle er så veldig glade i faget, sier de at det går greit å ha kroppsøving. De kom innpå at enkelte aktiviteter er vanskelig å mestre og dermed er det ikke like gøy:

Noen ting kan også være vanskelig. Jeg synes liksom, jeg synes ikke liksom håndball er så veldig gøy fordi jeg synes det er vanskelig noen ganger...

(Informant, jente, skole 4)

Flere er enige i at kroppsøving er litt slitsomt. Spesielt styrketrening sa de kan være slitsomt, som øvelsene «sit-ups», «push-ups» og «burpees». Under observasjon av klassene som har styrkeøvelser ble elevene slitne, en del ble røde i ansiktet og pustet tyngre. Intensiteten i øvelsene sank litt i takt med at de ble mer slitne, og de måtte oftere ta pauser. Det er populært å ha turn, og de fortalte at de liker ulike leker og konkurranser som sisten, stiv heks, mørkegjemsel, politi og demonstrant, dødball og «capture the flag». Jentene sa at de i likhet med guttene liker ballspill som fotball, håndball og volleyball, men spesielt godt liker de kanonball. Det er forskjell på hvilke varianter av kanonball de liker best. Noen få sa at de liker stafetter, styrke og andre type idretter som innebandy og løping.

Leker så ut til å være engasjerende og morsomt for jentene. Elevene så ut til å ha samme forutsetninger da de deltok i leker. I kroppsøvingstimene som ble observert, deltok jentene i Tarzan-sisten, sirkeltrening, stafettkonkurranser og basketball, og de så ut til å mestre disse øvelsene. Her var det ikke noen tydelig forskjell på jenter og gutter. Jentene tok like mye initiativ som guttene. De var engasjerte, involverte og deltok aktivt i øvelsene. De sa kroppsøving er gøy fordi de liker å være i aktivitet, å jobbe sammen på lag og snakke sammen med de på laget. En del av jentene fortalte at de liker de aktivitetene de føler de behersker og tror at det bidrar til at kroppsøving blir morsommere:

Det er liksom sånn at hvis man går på sport så kan det være gøyere og enklere å ha det i en gymtime liksom.

(Informant, jente, skole 4)

Jeg liker håndball fordi jeg går på håndball selv og fordi... og kanonball er vel fordi at vi kaster og jeg er veldig glad i å kaste... ball.

(Informant, jente, skole 3)

Jeg liker for eksempel alt sånn konkurrere for jeg liker å vinne og jeg liker å stå i 90-graderen fordi jeg greier det veldig bra. Også liker jeg å spille innebandy for jeg spiller ishockey til vanlig så da er det mye av det samme.

(Informant, jente, skole 3)

I en av klassene var jentene like delaktige og engasjerte som guttene i fotball. Selv om jentene mestret å spille fotball og bedriver aktiviteten på fritiden, er de fleste enige om at de ikke liker å ha fotball i kroppsøving. Årsaken til dette er nettopp det at de spiller det på fritiden. De ønsket å ha noe annet i kroppsøving enn det de bedriver med i hverdagen. Ut ifra de øvrige observasjonene kom det fram at jentene var mindre engasjerte og delaktige i fotball. Noen av jentene så ut til å trekke seg vekk da de spilte fotball og virket redd for ballen. Ei jente uttrykte at hun kunne bli usikker i kroppsøving:

Det er ikke sånn at jeg gjør ting jeg ikke er så god i, for da blir jeg veldig usikker.

(Informant, jente, skole 4)

Ei annen jente fortalte at hun ikke liker «sit-ups» fordi hun ikke greier det. Hun er ikke så glad i liknende styrkeøvelser fordi hun ikke mestrer det. Jentene i den ene klassen sa de tror at Tarzan-sisten er mer rettet mot jentene i forhold til at hjørnefotball er rettet mot guttene. Alle jentene tror guttene liker best ballsport og lagsport generelt. Fotball er den ballsporten som alle jentene er sikre på at guttene liker. En del tror også guttene liker hjørnefotball, kanonball og kanskje basketball eller innebandy. Flere tror guttene liker konkurranse og lagspill veldig godt fordi de er opptatt av å vinne:

Jeg tror gutter liker mer sånn lagspill og sånt. I forhold til at de liker... de liker ikke like mye sånn når du skal løpe rundt... Når det er konkurranse så tror jeg de liker det best.

(Informant, jente, skole 2)

Noen av jentene diskuterte forskjellen på gutter og jenter i fysisk aktivitet. De mente at gutter kan bedrive all slags type sport, også dans, men uttrykte samtidig at det ikke er like vanlig:

Nei, men det er jo mange gutter som vil (danse) men de tør ikke for de er redde for å bli mobbet. Det er jo ikke akkurat sånn at de trenger å fortelle klassekameratene deres hva de gjør på fritiden [...]. Gutter trenger kanskje ikke å si til vennene sine at de for eksempel har lyst til å gå på dansing men jeg tror nok at guttene kommer til å finne det ut en dag, så det er liksom best å fortelle det med en gang isteden for å vente...

(Informant, jente, skole 2)

Jentene har ulike meninger om hva de vil å ha i kroppsøving hvis de kan velge selv. Noen ønsker å ha dans og turn. De ville velge ulike type leker som stiv heks og politi og demonstrant. Andre er glad i ballsport som kanonball, volleyball, sandvolleyball, fotball, dødball og håndball. Flere nevnte at de vil ha stafett. En av klassene som ble observert, hadde stafett mellom guttene og jentene i en løpe stafett med lekene 3 på rad og 4 på rad. Jentene jublet mye da de vant mot guttene i 4 på rad, heiet på hverandre, var ivrige og deltok aktivt. Det var tydelig at det var gøy å vinne over guttene i konkurranse. Jentene ønsket også å ha aktiviteter som ikke er så vanlig i kroppsøving, som akrobatikk og klatring. Noen foreslo å ha flere stasjoner med aktiviteter slik at de hele tiden får vært i aktivitet og slipper å stå i kø.

5.1.2 Gutter har høy selvtillit og er mer opptatt av å vinne

Det går ofte igjen at guttene liker å ha konkurranse, fordi det er gøy at de kan vinne. Jentene mente guttene har konkurranseinstinkt og at de er veldig opptatt av å vinne:

Men det er jo det gutter tenker når det er, når det handler om konkurranse da. At de har veldig lyst til å vinne.

(Informant, jente, skole 2)

Noen påpekte at gutter er ulike og at ikke alle har like sterkt konkurranseinstinkt. Jentene var litt uenige i om guttene har mer konkurranseinstinkt, eller like mye som dem selv:

Jeg vil ikke si at gutta har mer konkurranseinstinkt enn oss egentlig. De er bare dårlige vinnere og tapere.

(Informant, jente, skole 3)

Jeg liker jo å spille fotball for jeg spiller fotball selv. Også er jeg litt enig med deg at sånn at jeg liker sånn konkurranser liksom, for jeg synes at det er gøy å konkurrere.

(Informant, jente, skole 3)

Ifølge jentene er ikke guttene så flinke til å samarbeide i lagsport. De mente at guttene blir skikkelig høye på pæra dersom de scorer mål i kamper. Dette samsvarer med observasjonene, hvor jentene ikke alltid ble inkludert i spill, særlig i fotball. Det ble observert at guttene kunne sentre til andre gutter eller til jenter som mestret fotball bra. De viste stor innsats og gjorde det de kunne for å ønske å vinne kamper og andre konkurranser de hadde i kroppsøving. Jentene tenkte at de mestrer en del i kroppsøving og kan være like gode eller bedre enn guttene. Det ble observert at elevene som hadde sirkeltrening og styrketrening i kroppsøving, utførte de øvelsene ut ifra sitt eget nivå. Når det gjaldt «push-ups», sto noen med strake bein mens for andre ble dette for tungt. De sto med knærne i gulvet da de gjorde øvelsen. Flest jenter måtte sette knærne i gulvet, men spesielt etter at de ble slitne gjaldt dette flere av guttene også. Det var mye jubel fra både gutter og jenter da laget deres fikk mål eller vant konkurranser. Under fotballkampene fikk også jentene positive tilbakemeldinger fra guttene om at det var bra jobbet. Det ble observert at dette gjaldt mest i klassen hvor jentene var like delaktige som guttene. Elevene jobbet godt sammen, de rakk opp hånden da de var ledige, løp, ble slitne og samarbeidet om hvem som tok innkast og frispark. De skrøt av hverandre da de fikk til noe bra, klappet litt i hendene og snakket sammen om at de var ledige. Læreren og elevene i denne klassen roste hverandre for å forsøke. Flere klappet og ropte «bra» da det nesten ble mål. De henvendte seg til hverandre alle sammen. Læreren ønsket at alle skulle delta og motiverte de ved at han kommenterte at de jobbet bra og heiet på elevene. Da det var pauser, stilte jentene seg oftest sammen med andre jenter i klassen og pratet. I klassen som hadde hjørnefotball, oppfordret læreren elevene til å se på ballen. Læreren ropte til de at de måtte få med hele laget, og alle måtte

være med å spille. Dette så ut til å ha effekt ettersom flere av de bakre jentene flyttet seg litt lengre opp i banen og ble mer med i spillet.

Selv om jenter kan mestre fysisk aktivitet godt, mente noen av jentene at guttene har bedre selvtillit. Det framkom ulike meninger om hvor flinke gutter og jenter er i kroppsøving:

Det er bare det at, eller de sier det at fotball er egentlig mer vanlig til gutter og at de er flinkere, men jenter kan også være flinke. De kan faktisk, eller noen av jentene kan faktisk være bedre enn guttene.

(Informant, jente, skole 3)

Det er at de tror de er så flinke i det, det nok det. Det er sånn, vi jentene er mer sånn forsiktige, jeg får det til... får det til, men det går bra liksom. Det er noen av guttene som faktisk klarer det, men det er det at de tenker at de er bedre enn de andre på laget. For de er best. Ikke det at de synes at de er gode, men at de er bedre.

(Informant, jente, skole 4)

Under observasjonene ga guttene inntrykk av at de har selvtillit og at de har tro på seg selv, spesielt på fotballbanen. I to av klassene som hadde fotball som aktivitet, så det ut til at guttene dominerte i spillet. De driblet en del på egenhånd, sentret ballen seg i mellom og var mest ivrige i spillet. Jentene synes guttene er egoistiske og liker ikke at de skal spille seg imellom. Da er ikke kroppsøving like gøy for da får ikke hele laget vært med på spillet. Det kommer fram at noen jenter liker fotball så lenge det kun er jenter som spiller sammen. De kunne godt valgt fotball som aktivitet dersom guttene ikke hadde vært med:

...det er et par i klassen da som er litt mer redd da, hvis man på en måte skulle fått ballen med gutten. Også det er litt kjedelig for da ville ikke alle jentene bli med. Så da er det gøy at liksom når guttene ikke er der, så er det veldig gøy å spille fotball synes jeg.

(Informant, jente, skole 2)

Ei annen jente i denne klassen uttrykte at hun liker å spille fotball med både jenter og gutter, liker konkurransen dem imellom. I alle klassene er det jenter som liker å konkurrere mot gutter, men det ser ut til at majoriteten av jentene ønsker å spille seg imellom. Jentene synes det er urettferdig med jentene mot guttene i fotball, fordi guttene er flinkere. I en av klassene var både jentene og guttene like engasjerte og delaktige da de spilte fotball. Under intervjuet fortalte jentene at de alle sammen, bortsett fra ei jente, spiller fotball på fritiden. Jentene var på høyde med guttene når det gjaldt ferdigheter i fotball. I denne klassen samarbeidet elevene om hvem som skulle ta innspark og hvem som skulle gå mot mål. Jentene og guttene inkluderte hverandre i spillet, de snakket sammen underveis og rakk opp hånden da de var ledige på banen. Alle bidro så godt de kunne ved at de dekket opp og gikk på motspilleren, var ivrige, turte å skyte på mål og skrøt av hverandre da de fikk til noe bra. Disse jentene synes det går greit så lenge de spiller på blandede lag. Men dersom de spiller jentene mot guttene, mente de at det blir det ganske stor forskjell:

Vi har jo noen som er veldig gode på, av jentene da. Men guttene har liksom flere som er gode og har trent mer. Guttene trener mere og sånn, og har på en måte godt innarbeidet, bedre innarbeidet teknikk en det vi har da.

(Informant, jente, skole 1)

I intervju med guttene kommer det flere ganger fram at de liker konkurranser. De liker spesielt godt å konkurrere når det er jentene mot guttene. Guttene uttrykte at de mestrer fysisk aktivitet godt og at de tror de har mer konkurranseinstinkt enn jentene. I et av intervjuene sa noen av guttene at de skulle ønske de kunne ha kroppsøving uten jentene noen ganger. Årsaken er at de opplever at jentene kan ødelegge for dem fordi de tåler mindre. Dersom de får en ball i ansiktet, går ofte flere jenter av banen for å hjelpe til. Da blir det ujevne lag ettersom det blir ulikt antall deltakere på lagene som er igjen på banen. Noen ganger er det morsomt å være sammen med jentene, særlig på konkurranser som «capture the flag». De gir samtidig uttrykk for at det er positivt å ha kroppsøving med jentene:

Det er egentlig litt fint at det er blandet også da... ...Det er noen ganger gøy å være alle sammen også enn det er slitsomt. Ja sånn som med «capture the flag». Ja da er det morsomt.

(Informant, gutt, skole 4)

Guttene tror også at jentene har konkurranseinstinkt:

Jeg tror de har relativt mye konkurranseinstinkt, for de vet at som oftest vi vinner hvis det er guttene mot jentene i «capture the flag». Da vinner vi.

(Informant, gutt, skole 4)

Dersom guttene forstår at de kommer til å tape, kan det hende de gir opp. De foretrekker å være på et godt lag i lagsport. Å ha stor sjanse til å vinne kamper i lagsport motiverer. Det bidrar til at de deltar aktivt og engasjerer seg. Guttene i den ene klassen påpekte at kroppsøvingstimen som ble observert samme dag, var den ene kroppsøvingstimen hvor jentene ikke forlot aktivitetene eller var sure. De tror jentene ble påvirket av at de visste at kroppsøvingstimen ble observert. De opplevde det som positivt når jentene deltar mer.

5.2 Fordeler med fysisk aktivitet

Dette temaet handler om fordelene ved fysisk aktivitet. Elevene kommer med sine erfaringer om hvordan det kjennes på kroppen når de blir fysisk slitne, hvordan fysisk aktivitet påvirker læring på skolen.

5.2.1 Kroppen blir bedre av fysisk aktivitet

Både under observasjon og intervju var det tydelig at flere blir fysisk slitne av å ha kroppsøving. De liker godt kroppsøving og det å bli sliten:

Kroppen din blir sånn bedre på en måte, også får man trent veldig bra.

(Informant, jente, skole 3)

Jenter og gutter uttrykte at de liker å trene og være i aktivitet. De liker best aktiviteter som holder de i bevegelse, de merker at kroppen blir i bedre fysisk form. Å bli svett og sliten er målet for kroppsøvingstimen mener ei jente. Elevene ønsker å ha god nok tid i kroppsøving

til å bli svett. De elevene som har svømming i kroppsøving, synes ikke de blir tilstrekkelig slitne av dette. Flesteparten av disse elevene liker å ha svømming, men opplever ikke dette som trening. Kroppsøving i hall gjør de mer slitne, de jobber mer intensivt og blir svette, noe de liker bedre. En av klassene pleier å gå en runde rundt skolen for å ha pause med fysisk aktivitet i timen. Ifølge elevene er det greit med pause, men synes det er skikkelig kjedelig å gå fordi de ikke får opp pulsen. Det er mer gøy med øvelser som gjør at de blir slitne. Det ble observert at etter kroppsøving virket de aller fleste elevene fornøyde. En del lå eller satt for å slappe av, både mellom øvelsene og i etterkant av kroppsøvingstimen. Alle elevene har eller har hatt erfaringer med å ha fysisk aktivitet i skolen utover kroppsøving. De synes det er slitsomt å ha fysisk aktivitet som pause i timene i klasserommet:

Vi hadde sånn kenguruløp og da, og innimellom når vi svarte på spørsmål så må vi gå å hoppe i trappa eller et eller annet sånn. ...Blir sliten. Da må man sette seg ned og slappe av.

(Informant, gutt, skole 1)

En del av elevene har alltid likt kroppsøving godt, mens andre forteller at de har lært seg å like det med årene. Dette gjelder spesielt for jentene, hvor noen forteller at de opplever glede og mestring ved fysisk aktivitet og økt deltakelse med tiden:

Jeg synes det (kroppsøving) burde blitt prioritert littegranne mer, for jeg merker jo at med tid så blir jo mesteparten av jentene litt mer aktive også.

(Informant, jente, skole 2)

Elevene ga inntrykk av at de liker øvelser i kroppsøving og det å bli fysisk sliten bedre etter å ha hatt kroppsøving noen år. Elevene gikk i 7. klasse da de ble observert. De hadde gått mange år sammen på skolen og det så ut som at de kjente hverandre tilsynelatende godt. Elevene henvendte seg til hverandre og snakket med andre medelever underveis i kroppsøvingstimene som ble observert. Oftest samlet jentene seg med andre jenter og guttene samlet seg med andre gutter i pauser og mellom aktiviteter. En del heiet på hverandre, spesielt de som var på samme lag. Etter å ha gått flere år på skolen, har de blitt vant til å ha kroppsøving. Gjennom kroppsøving har de måttet utfordre sitt fysiske

aktivitetsnivå. Flere elever uttrykte at de har forbedret seg i kroppsøving og liker faget bedre nå enn tidligere.

5.2.2 Bevegelse er læringsfremmende

Under utforskning av elevenes forhold til fysisk aktivitet i skolehverdagen, er de aller fleste enige i at det bidrar til økt læring. De konsentrerer seg bedre etter å ha fått opp pulsen og de synes det er morsomt med et avbrekk i timer med teori. En elev synes det å ha fysisk aktivitet i timen hjelper henne til å få luftet hjernen:

Jeg synes det er bedre fordi da får man liksom lufta hjernen.. hehe.. litt på en måte så man ikke bare tenker på en ting, i hvert fall jeg... Jeg fokuserer liksom når jeg bare får gått vekk fra en ting da.

(Informant, jente, skole 1)

Både fysisk aktivitet i seg selv, men også det å gå ut i frisk luft hjelper veldig på konsentrasjonen. Flere elever fortalte om dette og mener det er en sammenheng mellom fysisk bevegelse, frisk luft og økt konsentrasjon. En elev uttrykte at timene tar lang tid og derfor trenger de frisk luft. Det er ønskelig å ta en pause og gå ut fordi det er lite oksygen i klasserommet. I flere av intervjuene sa elevene at fysisk aktivitet hjelper på konsentrasjonen og de merker det hjelper veldig å få den lille friske luften når de tar en runde rundt skolen. Da elevene fikk spørsmål om de synes fysisk aktivitet har noen effekt i skolehverdagen og hvordan de merker det, kommer følgende utsagn:

Det (timene) tar så lang tid så vi trenger litt frisk luft. At vi blir mer våkne egentlig, faktisk. Trenger frisk luft.

(Informant, gutt, skole 4)

I tillegg til at hjernen trenger luft og pauser fra undervisningen, påpekes det at bevegelse gjør godt for kroppen:

Det er litt deilig liksom å strekke litt og da.

(Informant, gutt, skole 2)

De synes fysisk aktivitet er gøy og ønsker mer av det i skolen. Mer fysisk aktivitet inn i skolen hadde gjort skolehverdagen bedre og mindre slitsom:

Ja, for da hadde det blitt... ikke så slitsomt å være på skolen.

(Informant, jente, skole 3)

Flere av elevene sa de ønsker å bryte opp timene med aktiviteter. En del har både eksempler og forslag til hva de ønsker å ha og hva de synes er effektivt. Både guttene og jentene fortalte at de blir sittende mye stille på skolen og at de burde ha pauser i timene, spesielt i dobbeltimer uten friminutt.

...vi kanskje burde ha noen pauser i timen. ...Ja også kanskje vi kan ta en pause bare 5 minutter eller et eller annet også. For noen så er det liksom mye å sitte helt stille å bare gjøre oppgaver og sånt på skolen i to timer.

(Informant, jente, skole 1)

Å bryte opp en teoritime med fysisk aktivitet er alle elevene enige om at de synes er positivt. Selv om en gutt sier at han ikke synes det hjelper noe på konsentrasjonen med fysisk aktivitet, er det allikevel godt med en pause når de har mye teori. Det oppleves som slitsomt når de sitter lenge stille med teori, og de fleste vil ha mer pauser med fysisk aktivitet:

Det er liksom slitsomt hver time bare jobbing i bøkene så... noen av oss hadde likt litt mer aktivitet i timene på en måte.

(Informant, jente, skole 1)

Elevene har gode erfaringer fra ulike typer fysisk aktivitet som lærerne deres har benyttet i timene på skolen. De setter pris på å gjøre noe annet enn teori. En av jentegruppene fortalte om sin tidligere lærer som var god til å gi elevene pause med fysisk aktivitet. De kunne også ha aktiviteter som en del av læringen:

Så skulle vi gjøre for eksempel 10 froskehopp også skulle vi gjøre en oppgave til. Også skulle vi løpe rundt bygget også skulle vi gjøre en oppgave til og ja... Forskjellige ting da, etter at vi hadde gjort en eller to oppgaver så skulle vi gjøre en aktivitet.

(Informant, jente, skole 1)

Etter dette utsagnet, svarte alle jentene i gruppeintervjuet samstemt ja på at fysisk aktivitet fungerer positivt på konsentrasjonen. Læreren deres kunne også gi en pause med den digitale danseaktiviteten «just dance» hvis de hadde sittet lenge og jobbet. I tillegg til at fysisk aktivitet oppleves som læringsfremmende, synes elevene det er morsomt å bryte opp timen med dette. Den samme klassen hadde tidligere hatt kenguruløp i trapper mellom hver oppgave de skulle svare på. De synes dette fungerer ved at de blir slitne. Det har effekt på læringen deres og hvordan de arbeider. I tillegg var det morsomt å ha kenguruløp. Når læringen blir mer lystbetont, påvirker dette motivasjonen til elevene. Det blir uttrykt at fysisk aktivitet gjør de mer motiverte til å jobbe enn hvis de bare hadde sittet stille i timen.

Elevene fortalte at de trenger å ha noe annet å tenke på i skoletimene og blir slitne i hodet hvis de sitter for lenge med teori. Det gir velvære å bevege på kroppen. Dette gjenspeiles i observasjon av kroppsøving. Da elevene var fysisk slitne, så de ut til å være tilfredse. De smilte til hverandre, snakket sammen underveis og slappet av innimellom. Flere fortalte på ulike måter at de merker at kroppen har godt av bevegelse, både fysisk og psykisk. Blant annet synes det er godt å bli slitne, de liker å få opp pulsen. De uttrykte også at de har behov for å bevege seg når de blir sittende lenge i klasserommet. Noen fortalte at læreren passer på at de får pause i dobbeltimer:

.. da pleier læreren å si at dem som vil kan ta en runde rundt skolen for å få en pause.

(Informant, jente, skole 4)

Det er en overvekt av elever som ønsker å ha mer fysisk aktivitet inn i skolehverdagen og liker fordelene de får av å bevege seg. Elevene merker at kroppen har godt av bevegelse og de kjenner på velbehag, og ikke minst hjelper det på konsentrasjonen.

5.3 Medbestemmelse og valgfrihet gir økt motivasjon

Det siste temaet handler om elevenes syn på kroppsøving, både når den er styrt av lærer og elevene selv. Videre kommer flere forslag fra elevene om hvordan få mer fysisk aktivitet i skolehverdagen.

5.3.1 Elevstyrt kroppsøving er gøy

To av klassene som deltok i studien fortalte uoppfordret at de hadde hatt elevstyrt kroppsøving. Både gutter og jenter liker at elevene har kroppsøvingstimen og majoriteten synes det er veldig gøy.

Når elevene får velge da synes jeg det er gøy. Ja det er best. Vi har sånn uke der vi får velge hva.. at jentene velger en gang og guttene velger en gang, det er gøy.

(Informant, jente, skole 1)

En elev fortalte at de skulle lage et opplegg til kroppsøving på pc og dermed forberede seg før de skulle ha kroppsøvingstimen. Videre fortalte eleven at de måtte gjennomføre selv om noen ikke likte øvelsene de hadde i kroppsøvingstimen. Guttene i en av klassene sa at noen få elever kan kommentere negativt underveis i elevstyrt kroppsøving dersom noen ikke liker timen. Allikevel uttrykte elevene at de er mer delaktige i elevstyrt kroppsøving. En av årsakene er at elevene har bedre kroppsøvingstimer enn lærerne:

Ja for de (elevene) har litt mer det vi ønsker å ha, men det som vi ikke ønsker å ha som oftest, er å løpe rundt banen og sånn. Lærerne har mye mer kjedelige gymtimer.

(Informant, gutt, skole 4)

Valgfrihet er noe elevene setter stor pris på. Elevstyrt kroppsøving er gøy nettopp fordi de får velge selv hva de skal ha:

Vi kan på en måte få velge litt, ja velge det vi synes er gøy da. Det er ikke akkurat... det er ikke akkurat øvelsene som er det beste, det er det at vi kan velge det vi vil ha.

(Informant, jente, skole 1)

Under observasjon av klassen som hadde elevstyrt kroppsøving, var elevene delaktige. De hadde positive holdninger til de øvelsene de skulle utføre og gjennomførte så godt de kunne. Elevene som hadde kroppsøvingstimen var kreative og hadde en del ulike aktiviteter og øvelser med basketball og spill, også styrkeøvelser og leker. Elevene ble fysisk slitne og flere måtte ta pause. Etter hvert ble det tyngre for elevene å gjøre styrkeøvelser. Dette kom til uttrykk gjennom at elevene tok lengre pauser i mellom aktivitetene og øvelsene ble forenklet. De fleste viste tommel opp etter endt time da de ble spurt om å evaluere kroppsøvingen.

Guttene i en av klassene trodde jentene var delaktige i den observerte kroppsøvingstimen fordi den var elevstyrt. Videre trodde de det var årsaken til at timen ble bra. Lærerne er forskjellige, fortalte elevene. En klasse sa at de får bestemme mer selv med kroppsøvlingslæreren de har nå. Det blir ofte kanonball i kroppsøvingstimene fordi de fleste ønsker å ha det. Deres tidligere kroppsøvlingslærer var mer opptatt av å nå målet for kroppsøving og hadde mer fokus på å ha ulike aktiviteter. Elevene fikk derfor ikke gjennomslag for sine ønsker, ettersom læreren hadde planlagt hva de skulle gjøre.

5.3.2 Forslag til fysisk aktivitet i skolen

Elevene har mange ulike forslag på hva slags type øvelser og fysisk aktivitet de vil ha i skolehverdagen. Som avbrekk i teoritimene foreslår flere å løpe en runde rundt skolen. Flere er tilhengere av å gjøre dette. Dermed får de også frisk luft som de setter pris på. Samtidig er det noen elever som synes dette er en kjedelig aktivitet og ønsker noe mer spennende. En klasse fortalte om aktiviteten som heter stup og stå. Læreren skal si stup eller stå, og elevene må gjøre deretter, å stupe ned på gulvet eller opp og stå. Både guttene og jentene i denne klassen nevnte dette og samtlige synes det er veldig gøy. Noen ønsker å ha kongen befaler, og få inn bevegelse i formaningene om hva de skal gjøre. Flere av elevene har gode erfaringer fra å leke at gulvet er lava. Når læreren sier: gulvet er lava, hopper de opp på stoler

og pulter i klasserommet. De nevner videre fugl, flue og fisk. Når læreren sier fugl, skal de stå rett opp og ned, flue betyr at de skal stå med bøyd knær og ved fisk skal de legge seg ned.

Ei jente uttrykte hva hun ønsker å gjøre i en 5 minutters pause i timen:

«Just dance» eller bare... ja, bare, bare bevege på beina. Ja og ikke bare sitte stille på en stol hele timen. Kanskje en runde rundt, kanskje en runde rundt skolebygget...

(Informant, jente, skole 1)

Videre uttrykte flere jenter at de pleide å ha mer fysisk aktivitet med den forrige læreren. De fikk pause med «just dance» – et digitalt danseprogram, eller en runde rundt skolebygget når de hadde jobbet bra. Noen jenter fortalte om hva læreren har hatt av fysisk aktivitet i timene. De synes det er gøy når læreren finner på forskjellige små øvelser de skal gjøre:

Ja vi har sånn at læreren sier sånn: ta på hodet, ta på skuldrene, ta på tærne, eller ta på gulvet liksom. Eller stå på skolen. Stå på gulvet, stå på.... Ligge under pulten, sette deg ned.

(Informant, jente, skole 4)

Guttene i en av klassene ønsker å gå ut og få noen minutters pause i timene. De vil ha leker som boksen går og gi et lite vink. Enspretten er også populært. Da står elevene i ring og sparker ballen til hverandre med sprett i bakken mellom hver elev som er nær ballen. De sa videre at de måtte kanskje hatt mer enn 5 minutter for å gjennomføre disse aktivitetene.

Elevene ønsker å kombinere fysisk aktivitet og læring og mener det blir morsommere og de lærer bedre på den måten. Læreren kunne gi elevene lapper hvor det sto en oppgave de skulle svare på, for så å skulle ta 10 froskehopp. Etter det fikk de en oppgave til før de skulle løpe rundt bygget. Annenhver gang hadde de teoretisk oppgave og en fysisk aktivitet. Alle bekreftet at dette fungerte bra. Andre elever foreslo også å kombinere teoretiske oppgaver med bevegelse:

... for eksempel i mattetimen da, så skal vi gjøre fire-fem oppgaver liksom, så er det hver andre eller sånn oppgaver du gjør, så skal du gjøre en øvelse.

(Informant, jente, skole 4)

Noen jenter uttrykte at det er vanskeligere å konsentrere seg mot slutten av timene, og særlig guttene går lei. Videre sa de at det da blir mye styr fordi guttene begynner å prate. De foreslo at hvis elevene kunne gjøre noe fysisk innimellom så hadde det ikke blitt like kjedelig, og de hadde ikke pratet så mye i timen. I tillegg kommer det forslag fra elevene om å ha fysisk aktivitet i timene gjennom praktisk læring:

Og for eksempel da, hvis vi har måling og sånn så kunne vi gått ut, ok hvor lang er den, så kunne vi måle også kunne vi på en måte, på en måte skrevet det ned da, bare for å skjønne hvordan vi skal måle liksom, hvis man skal lære det da. Da hadde det vært bedre å gå ut å gjøre ting.

(Informant, jente, skole 3)

De mente at det å flette inn fysisk aktivitet i læringen, bidrar til at de forstår teorien bedre. Generelt ønsker elevene å ha både mer tid til kroppsøving, flere timer i uken med kroppsøving og mer fysisk, som er fysisk aktivitet i skolen som ikke inngår i undervisningsfag. Per i dag har de i snitt to timer kroppsøving per uke. De er enige om at det er altfor lite kroppsøving. Noen ytret også ønske om å ha fysisk aktivitet som lekse hjemme. Elevene er samstemte om at de ønsker å ha fysisk aktivitet i skolehverdagen for at det ikke skal bli kjedelig. De liker å bevege seg og ønsker å gjøre noe annet enn bare teori inne i klasserommet.

Observasjoner av kroppsøving og fokusgruppeintervjuer ble utført mellom mars og juli 2021. På grunn av den pågående koronapandemien, var det noe utfordrende å finne tid til å gjennomføre studien ettersom skolene var stengt en periode våren 2021. Etter gjenåpning av skolene, ble det til slutt mulig å gjennomføre studien.

6 Diskusjon

I denne studien har jeg utforsket hvilke erfaringer 12-åringene har med å delta i kroppsøving og hva som bidrar til engasjement og deltakelse i fysisk aktivitet. I resultatene kom det fram at de fleste av elevene liker kroppsøving godt, men det er likevel ulike faktorer som er bestemmende for hvor investert og engasjert de er i aktivitetene som tilbys. Disse vil bli drøftet under.

6.1 Kjønnsspesifikke forskjeller i kroppsøving

Mange av guttene synes kroppsøving var det beste faget på skolen, og at de likte å være aktive. Elevenes deltakelse i kroppsøving så ut til å ha sammenheng med hvilke aktiviteter de hadde, der guttene likte best ballspill som fotball og kanonball, og jentene likte best ulike typer leker og kanonball. Mestring av aktivitetene så ut til å være avgjørende for om kroppsøving var gøy eller ikke.

6.1.1 Fotballgutter får en fordel i kroppsøving

Aktivitetene som inngikk i kroppsøving i denne studien, så ut til å passe bedre for guttene enn for jentene. I de observerte kroppsøvingstimene viste de større engasjement og deltakelse enn jentene. Elevene spilte fotball i kroppsøving i tre av de fire klassene jeg observerte. Det gir inntrykk av at ballspill som fotball ofte blir benyttet som aktivitet, noe som også kommer fram i tidligere studier (Lagestad, et al., 2021; Ingulfsvann 2018; McSharry, 2017). Flere gutter enn jenter fortalte at de spilte fotball på fritiden og ønsket å ha det i kroppsøving. Fotball skapte stort engasjement hos mange av elevene i denne studien, og førte til høy deltakelse spesielt hos guttene som var glade i fotball. Det viser seg at når barn opplever å mestre en aktivitet, fører det til at de liker øvelsen (Ingulfsvann, 2018). Opplevelsen av å mestre og gleden ved å spille fotball kan ha vært årsaken til at flere av guttene ønsket å ha dette som aktivitet i kroppsøving, som kan ha ført til god selvtillit og

økt motivasjon til å fortsette å yte i kroppsøving (Manger & Wormnes, 2015, s. 29; Bandura, 1997, s. 80).

Studien til Petiot & Despiens (2022) viser at gutter liker kroppsøving bedre enn jenter og kjenner mer på tilfredsstillelse og stolthet enn det jenter gjør, som på sin side oftere rapporterer om engstelse og skamfullhet. I denne studien kom det derimot ikke fram slike negative uttrykk fra jentene, men de fortalte om episoder hvor de ikke opplevde seg inkludert, som så ut til å henge sammen med hva slags type aktivitet elevene hadde i kroppsøving. I fotball var flere av jentene forsiktige og mer tilbaketrukne, i motsetning til i sirkeltrening med styrkeøvelser hvor de deltok på lik linje med guttene. I sirkeltrening deltok alle elevene og de utførte øvelsene ut ifra sitt nivå. Disse observasjonene kan forstås som at elevene opplever mestring når de har aktiviteter de behersker. Videre påvirker dette deltakelse i kroppsøving. Å ha troen på å mestre aktiviteter i kroppsøving kan, ifølge Bandura (1997, s. 80), være et resultat av tidligere opplevelse av mestring av samme eller tilsvarende type øvelser eller aktiviteter. Fotballgutter vil dermed ha en forventning om at de kommer til å mestre sporten, og at de vil prestere godt. De som ikke behersker fotball vil derimot ikke ha troen på at de vil mestre (Manger & Wormnes, 2015, s. 115).

Fysisk aktivitet viser seg å ha betydning for et godt selvbilde og selvtilit spesielt hos gutter (Orr et al. 2021; Ommundsen, 2000; Bassett-Gunter et al., 2017). I lys av dette kan det tenkes at dersom fotball er det eneste området i kroppsøving hvor enkelte gutter kjenner på mestring, er det en naturlig årsak til at de foretrekker fotball. Der guttene ofte fikk ha sin favorittaktivitet i kroppsøving, opplevde noen av jentene at aktiviteter de likte, som dans og turn, ikke var like høyt prioritert. Jentene fortalte at de ønsket å ha aktiviteter som leker, kanonball, styrkeøvelser, turn, dans, akrobatikk og klatring. Det gir inntrykk av at de foretrekker individuelle aktiviteter fremfor konkurrerende aktiviteter som ballsport. Dette bekreftes i studien til Smith et al. (2009), som viser at jenter velger individuelle aktiviteter, og at det fører til økt deltakelse. Jenter som ikke liker ballsport får ikke samme mulighet til å vise fram hva de er gode i, fordi aktivitetene de mestrer sjelden eller aldri forekommer i kroppsøving (Manger & Wormnes, 2015, s. 99). For disse jentene kan det i verste fall

resultere i at de verken behersker eller liker kroppsøving, og at de utvikler et dårlig forhold til fysisk aktivitet generelt.

6.1.2 Gutter blir fremhevet i kroppsøving

Som nevnt over, blir ballsport ofte benyttet som aktivitet i kroppsøving. Tidligere studier viser at lærere velger aktiviteter i kroppsøving som er til fordel for guttene, noe som bidrar til en opplevelse av at guttene fremheves og favoriseres i faget (Fisette, 2013; Mitchell et al., 2015). Jachyra et al. (2015) viser til at atletiske gutter som mestrer fysisk aktivitet blir sett på som dominerende i kroppsøving. I likhet med nevnte studie, kan det antas at kroppsøvingslærerne, enten bevisst eller ubevisst, lot de atletiske guttene dominere ved at de ofte hadde fotball og annen sport som fremhevet guttene. Ettersom mange av elevene ønsket å ha fotball som aktivitet, valgte læreren ofte å etterkomme det. Det gir inntrykk av at læreren ønsker å gjøre kroppsøvingsklassen fornøyd og dermed velger aktiviteter som passer for majoriteten av elevene, som også er beskrevet av Larsson et al. (2009).

Fisette (2013) hevder at når gutters prestasjoner får dominere i kroppsøving fører det til frustrasjon hos jentene, og de opplever seg utenfor ved at de ikke blir sett og anerkjent. Når de ikke blir tatt med i spillet kan jentene bli sittende igjen med en opplevelse av ikke å være gode nok. Jenters frykt for å ikke strekke til med sine fysiske ferdigheter i kroppsøving viser seg å kunne bli en barriere mot å delta (Mitchell et al., 2015). Flere av jentene i denne studien spilte fotball og likte å ha det i kroppsøving. Dette er i tråd med studien til Oliver (2010), som peker på at det ikke nødvendigvis er aktiviteten i seg selv, som for eksempel fotball, jenter ikke liker, men måten den blir utøvd på. Guttene ble beskrevet som ikke samarbeidende, og jentene fortalte at guttene ikke tok de med i spillet. Opplevelsen av å ikke være inkludert kan ha ført til at jentene opplevde seg tilsidesatt når de hadde fotball i kroppsøving, noe som førte til at de ble passive, trakk seg unna og dermed ikke var like delaktige. Disse funnene støttes av studien til Petiot & Desbiens (2022), som viser til at jenter som opplever negative følelser i kroppsøvingstimen blir mindre engasjert og presterer dårligere. Ifølge Antonovsky (2014) vil aktiviteter i kroppsøving som oppleves som stress eller belastning kunne føre til at elevene kjenner på negative følelser som motløshet, usikkerhet og fortvilelse (s. 145-147).

6.1.3 Stereotyper i kroppsøving

Funn i studien til McSharry (2017) viser til at det å være god i fotball ses i sammenheng med å være maskulin, og at aktiviteter som blir sett på som viktige i kroppsøving, assosieres med hurtighet, styrke, aggresjon og kraft. Gutter bli også sett på som «naturtalent» i fotball (McSharry, 2017). Disse beskrivelsene blir ofte knyttet til gutter og kan forstås i lys av stereotypiske oppfatninger av hvordan gutters egenskaper i fysisk aktivitet bør være. Det kan dermed ligge en slags forventning om at gutter skal prestere i kroppsøving, og særlig i ballspill og annen sport som krever maskuline egenskaper. Noen av jentene i studien fortalte at de trodde Tarzan-sisten var rettet mot jentene og at hjørnefotball var rettet mot guttene. De mente at guttene likte ballspill best. De gav inntrykk av at læreren forsøkte å gjøre elevene fornøyd med å ha aktiviteter han trodde passet til både gutter og jenter. Fiset (2013) sin studie viser til at det forventes at jenter skal gjøre «jenteting» og gutter skal gjøre «gutteting» i kroppsøving, hvor ballspill ofte blir tilrettelagt for guttene. Forventningen til elevenes prestasjon i fysisk aktivitet i denne studien passer inn i et slikt bilde, men det så imidlertid ut til å være mer varierende for jentene. I tillegg til å bedrive «jenteting» i kroppsøving, var flere av jentene kapable til å utføre aktiviteter på linje med guttene. Jentene som var fysisk sterke, som mestret fysisk aktivitet, ble mer likestilt med guttene i kroppsøving. Det kan tolkes som at jenter kan bedrive både såkalt «jentesport» og «guttessport», mens for guttene er det forventet å bedrive «guttessport». Jentenes uttrykk om at guttene nærmest bør holde det hemmelig dersom de går på dans, viser til at det stereotypiske bildet av gutter i sport fortsatt lever sterkt. Både jenter og gutter ga inntrykk av at de forventet at såkalte feminine, individuelle aktiviteter var for jenter, som kan være en av grunnene til at guttene som var glad i fotball og annen ballspill uttrykte at de ikke synes noe om aktiviteter som turn og dans. Guttene tok utgangspunkt i at jentene helt sikkert elsket dans og turn, og de lo litt mens de sa det. Det kan tyde på at det var fremmed for guttene å ønske slike aktiviteter. Gutters selvbilde og selvtillit blir som nevnt påvirket av mestring av fysisk aktivitet (Orr et al., 2021; Ommundsen, 2000). Det kan ha vært årsaken til at guttene ikke likte å ha turn og dans i kroppsøving som de ikke mestret, fordi de ikke ville ta sjansen på å dumme seg ut.

Til tross for at jentene sa at guttene var flinkere i kroppsøving, mente de samtidig at jenter også kan være gode i fotball og annen ballsport. Shimon (2005) viser til at konkurransedyktige jenter med høye ferdigheter i fysisk aktivitet har en fordel av å spille med gutter i kroppsøving som også så seg gjeldende i denne studien. I tråd med Cairney et al. (2012), viser det seg at elevenes kjønn ikke spiller noen rolle for hvor mye glede de har i kroppsøving, så lenge de anser seg selv å være gode i sport og fysisk aktivitet. Jentene som mestret kroppsøving godt, var på høyde med guttene og bidro til motstand. De kan dermed ha blitt oppfattet som «en av gutta», som kan ha vært medvirkende til anerkjennelse. Jenter som er gode i fotball, ser ut til å være «godkjent» av guttene i kroppsøving (McSharry, 2017). Det kan forstås som at guttene gjenkjente sitt eget prestasjonsnivå i fysisk aktivitet hos jentene. På grunnlag av dette godtok de jentene og likestilte dem med seg selv. Guttene ønsket at jentene skulle delta i større grad i kroppsøving, som kan forklares ut ifra Lagestad et al. (2021) sin studie, med at gutter liker motstand og vil yte i kroppsøving, og ønsker ikke å tilpasse seg et lavere nivå. Jenter på samme ferdighetsnivå som guttene, vil ha en fordel av å konkurrere mot gutter og delta i aktiviteter sammen med dem, mens for andre jenter vil de oppleve mer mestring når de deltar i fysisk aktivitet med jenter.

6.1.4 Puberteten påvirker ulikheter

En påvirkende faktor for gutters dominans i prestasjon i kroppsøving for elever i 12-års alderen, kan være endringer i fysisk kapasitet som følge av puberteten. Som nevnt i innledningen, påvirkes kapasiteten i fysisk aktivitet i puberteten, til guttenes fordel (Meen, 2000). Gjennom økt muskelstyrke kan guttene oppleve å bli sterkere enn jentene og andre gutter på samme alder og kan på grunn dette og en sterk mestringstro føle seg mer fysisk overlegne (Lagestad et al., 2021; Bandura, 1997, s. 96).

Tidlig pubertal utvikling hos jenter er ifølge Davison et al. (2007) assosiert med mindre glede og tilfredshet i fysisk aktivitet, samt lavere intensitet. Sett i lys av Banduras (1997) mestringsteori, vil tidlig pubertet hos jenter kunne føre til opplevelsen av å ikke mestre i tilsvarende grad som tidligere, og de vil kunne miste motivasjon og gleden ved fysisk aktivitet (s. 96). Ønsket om å dele jenter og gutter i kjønnsdelte grupper kan i 12-års alderen ha bakgrunn i dette (van Daalen, 2015). Gutters overlegenhet i fysisk aktivitet i puberteten

kan være forklaringen på at mange av jentene likte å spille fotball, så lenge de bare kunne spille med jenter. Jentene ønsket også å være i mer homogene kjønnsdelte grupper i andre fysiske aktiviteter i skolen. For jenter vil det å ha kroppsøving uten gutter kunne føre til at de får deltatt i større grad fordi guttene ikke overkjører og tilsidesetter jentene i ballspport. Gjennom økt deltakelse får jentene større mulighet til å mestre aktiviteten, noe som kan føre til at de liker kroppsøving bedre og får større glede av fysisk aktivitet.

6.1.5 Konkurransinstinkt både hemmer og fremmer fysisk aktivitet

Konkurransinstinktet til guttene så ut til å prege måten de spilte fotball på. Det kan ha vært årsaken til at de sentret ballen med medspillere som de visste var gode i sporten, for å ha større mulighet for seier. Parri & Ceciliani (2019) hevder at jenter synes at gutters aggressivitet og sterke konkurransinstinkt hindrer likestilling og svekker jenters mulighet til å delta på lik linje med gutter. Dette samsvarer med hva noen av jentene uttrykte i denne studien. Jentene likte ikke at guttene spiller seg imellom, for da opplever de å ikke få være med i spillet. Når ikke hele laget ble inkludert var det ikke like gøy. Jentene fortalte videre at guttene tror de er flinke og bedre enn andre, og har bedre selvtillit enn jenter. Guttenes vinnervilje og konkurransinstinkt kan ha vært årsaken til at jentene ikke ble inkludert i like stor grad i fotball. Ifølge van Daalen (2015) kan konkurranse ødelegge gleden for jenter til å delta i fysisk aktivitet, dersom de er dårligere enn de andre deltakerne. Når jenter blir målt ut ifra prestasjon, oppleves konkurranse som noe negativt. I denne studien så det ut til at tester trigget konkurransinstinktet til guttene, og førte til mestring, i motsetning til jentene. Det kom fram at jentene likte konkurranse når de hadde det gjennom lek, men som ikke rangerte prestasjonene deres individuelt. Det ble oppfattet at konkurranse motiverte og engasjerte guttene til å utøve fysisk aktivitet, uavhengig av om det var i ballspport, lek eller andre aktiviteter. Å jobbe på lag i lek som innebar konkurranse førte til høy deltakelse for både jenter og gutter.

6.2. Positiv effekt av fysisk aktivitet

De fleste elevene oppga at de liker å være i aktivitet og bli fysisk slitne. Elevene fortalte at fysisk aktivitet er gøy, det fører til velvære og gjør kroppen godt. Ifølge elevene hadde fysisk aktivitet i skolen positiv effekt på hukommelse og konsentrasjon.

6.2.1 Trening er gøy og slitsomt

Majoriteten av elevene i denne studien uttrykte at de liker å trene og være i aktivitet. Elevene sa det var kjedelig å bare gå, for da fikk de ikke opp pulsen. Det var mer gøy å ha øvelser som gjorde at de ble ordentlig slitne. Disse utsagnene kan kobles til at fysisk aktivitet fører til en positiv påvirkning på fysisk, psykisk og psykososial helse, hvor høy intensitet i fysisk aktivitet ser ut til å ha en sterkere positiv påvirkning enn lav intensitet (Poitras et al. 2016). Flere av elevene ga uttrykk for at de synes de hadde for lite tid i kroppsøving, de ønsket mer tid prioritert til fysisk aktivitet i skolen, både i kroppsøving og i teoritimene, som kan være forenlig med at de generelt ønsker mer fysisk aktivitet inn i skolehverdagen. Elevenes forslag til ulike typer fysisk aktiviteter de kan ha i timen, tyder på at de har et engasjement for bevegelse. Tilgang på ulike fasiliteter spilte også inn på hvordan de opplevde kroppsøving, hvor blant annet størrelsen på kroppsøvingshallen var av betydning. Elevene som hadde kroppsøving i idrettshall ble observert til å være mer i bevegelse enn elever i kroppsøvingshall, som følge av at idrettshallen hadde betydelig større areal til å bevege seg på. Det var viktig for elevene å få tid til å bli svette og slitne, og det hadde betydning for om de synes de hadde fått trent. Elevene merket at bevegelse bidro til at de kom i bedre fysisk form og det var godt for kroppen i form av velvære. Dette kan knyttes opp mot Andermo et al. (2020) sin studie, som sier at økning i skolerelatert fysisk aktivitet ser ut til å kunne forbedre velvære hos elevene. Også i studiene til Kvalø & Natlandsmyr (2021), Orr et al. (2011) og Ommundsen (2000) peker resultatene på at fysisk aktivitet har en positiv påvirkning på psykisk velvære. Sett i lys av Antonovsky (2014) sin teori om salutogenese, vil fysisk aktivitet kunne gi elevene økt mestring og velvære, som vil fremme en god helse (s. 30-36). Elevene viste mye glede da de beveget seg i kroppsøving. Dette kom til uttrykk gjennom latter, smil, jubel og ved at de heiet på hverandre. Glede og mestring henger tett

sammen, og elevenes positive følelsesuttrykk kan være tegn på at de taklet utfordringene de ble stilt ovenfor. De likte det de praktiserte i kroppsøving, og opplevde mestring (Antonovsky, 2014, s. 144; Bandura, 1997, s. 80-96).

6.2.2 Fysisk aktivitet hjelper på konsentrasjonen

Elevene likte å bryte opp teoritimene med fysisk aktivitet. De uttrykte at fysisk aktivitet i timene bidro til en morsommere skolehverdag og opplevdes som mindre kjedelig og slitsom. I tillegg til at elevene opplever velvære ved fysisk aktivitet, viser flere studier til at det er en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og skoleprestasjoner. Både hukommelsen og arbeidsminnet ser ut til å bli forbedret gjennom fysisk aktivitet (McPherson et al., 2018; WHO 2020b). Elevene synes det var godt for hjernen å bli luftet. De kjente seg mer våkne og klarte å konsentrere seg bedre når de fikk bryte opp teoritimen med fysisk aktivitet. Dette samsvarer med funnene til Apriata et al. (2016), som peker på en sammenheng mellom fysisk aktivitet og konsentrasjon i lærings situasjoner i skolen hos tenåringer, hvor høy intensitet i fysisk aktivitet resulterte i høyere grad av konsentrasjon og læring. Elever som deltar i idrett er ifølge Bluma & Lipowska (2018), roligere i undervisning i skolen. Studien til Watson et al. (2017), viser til at fysisk aktivitet i klasserommet kan ha en positiv innvirkning på prestasjoner i skolen ved at det er mindre uro i klasserommet og elevene arbeider mer konsentrert. Disse resultatene sammenfaller med denne studien hvor elevene fortalte at de merket at fysisk aktivitet hadde positiv virkning på konsentrasjonen. Bakgrunnen for dette kan blant annet være at fysisk aktivitet får opp pulsen hos elevene, som fører til mer oksygen og næring til hjernen gjennom økt blodgjennomstrømming. (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018). Flere av elevene i denne studien nevnte også at de trengte frisk luft fordi det var dårlig luft og lite oksygen inne i klasserommet. Frisk luft, så vel som fysisk aktivitet, hjalp de til å bli mer våkne og opplagt.

6.3. Medbestemmelse og valgfrihet

Elevene likte å være med å bestemme aktiviteter i kroppsøving, og likte spesielt godt når de fikk styre den selv. Elevstyrt kroppsøving bidrar til å styrke elevenes medbestemmelse og empowerment, og ser ut til å ha positiv påvirkning på deltakelse og gleden ved fysisk aktivitet.

6.3.1 Elevstyrt kroppsøving er best

I denne studien kom det klart fram at elevene likte å ha elevstyrt kroppsøving. Valgfrihet og medbestemmelse viser ifølge Batia (2013) å føre til mer fysisk aktivitet i kroppsøving.

Elevene sa det ikke var viktig hva slags aktiviteter de hadde i kroppsøving, så lenge den var elevstyrt. Muligheten til å bestemme selv, var viktigere for elevene enn hva slags type aktivitet de hadde. Disse uttrykkene samsvarer med studiene til Smith et al. (2009) og Mitchell et al. (2015) om at elevene liker kroppsøving bedre gjennom valgfrihet, enn ved at de blir fortalt hva de skal gjøre av en lærer.

Enkelte gutter i studien fortalte at jentene var mer delaktige i elevstyrt kroppsøving, noe som var med på å gjøre timen bra. Det kan ses i sammenheng med at elevbasert kroppsøving ser ut til å styrke elevenes empowerment og selvtillit i høyere grad enn i tradisjonell kroppsøving (Bessa et al. 2021). Når elevene mestret å lede en kroppsøvingstime gav dette en positiv effekt på elevenes ønske om mer fysisk aktivitet. Sett i lys av tidligere forskning, vil medbestemmelse i kroppsøving kunne bidra til at elevene blir mer fornøyd med kroppsøving, engasjerer og involverer seg i større grad og får en positiv holdning til fysisk aktivitet (Hastie et al., 2003; Whitney et al., 2017; Smith et al., 2009). Det var tydelig at elevene i denne studien opplevde glede under elevstyrt kroppsøving, som kom til uttrykk blant annet gjennom smil, latter og jubel. Positive assosiasjoner til fysisk aktivitet kan ifølge Hastie et al. (2013), stimulere til ytterligere fysisk aktivitet og glede rundt det å bevege seg. Det viser seg at jenter som blir inkludert i valg av aktiviteter i kroppsøving, har større deltakelse og mer positive opplevelser i faget (Mitchell et al., 2015). Bandura (1997) snakker om en kollektiv mestringsstro, hvor grupper kan skape mestring sammen. Dersom elevene ser at medelevene sine mestrer oppgaven om å styre kroppsøvingstimen, kan det styrke deres

mestringstro til å klare det samme (s. 96-97, 477-478). Om elevene i tillegg kan identifisere seg med den som styrer kroppsøvingen vil dette gi enda større effekt i å oppnå bedre mestringstro (Bandura, 1997, s. 399).

Ettersom medbestemmelse frembringer motivasjon, økt deltakelse og forbedrede ferdigheter hos elever i fysisk aktivitet, kan det i motsatt fall tenkes at elevene blir mindre engasjert og deltakende i kroppsøving uten medbestemmelse (Hastie et al., 2013). I denne studien kom det fram at jentene ikke fikk ha aktiviteter de ønsket å ha i kroppsøving i like stor grad som guttene. Elevstyrt kroppsøving gjorde timen morsom og spennende for jentene, antakelig fordi de fikk velge selv og prøve ut flere aktiviteter enn de vanligvis gjorde. Smith et al. (2009) viser at når jenter får velge aktiviteter som ikke innebærer prestasjonsfremmende konkurranse, viser det seg å føre til mer fysisk aktivitet, økt selvtillit og en bedre selvfølelse. Studien peker videre på at mer valgfrihet bidrar til å øke jenters deltakelse i kroppsøving.

Elevstyrt kroppsøving var positivt for elevene, som kan ha bakgrunn i at de elevstyrt kroppsøving så ut til å føre til en sterk OAS fordi elevene fikk mer kontroll når de hadde timen selv. På grunn av en sterk OAS, kan det antas at de opplevde mestring i større grad fordi de klarte å takle stress og uventede forhold (Antonovsky, 2014, s. 39-41). Dersom læreren skal sørge for medbestemmelse hos alle elevene, kan det være aktuelt å ha flere aktiviteter parallelt i kroppsøving, som de kan velge imellom. På den måten kan elevenes medbestemmelse bli ivaretatt.

6.3.2 Elevene ønsker å medvirke

Viktigheten av å bli hørt kom også til uttrykk i timene med teori. Som nevnt over, ønsket elevene å få mer fysisk aktivitet inn i timene og kom med ulike forslag til aktiviteter de ønsket å ha. De foreslo eksempelvis det digitale danseprogrammet «just dance», stup og stå, fugl, flue, fisk, løpe rundt skolen, kenguruløp for å bryte opp teoritimene. Deres forslag om aktiviteter og øvelser til timene viste at de ønsket å medbestemme og påvirke. For å sørge for brukermedvirkning er det viktig at erfaringer som blir gjort tilbakeføres til elevene (Mæland, 2021, s. 81). De gangene lærerne hadde fysisk aktivitet i teoritimene, engasjerte dette og motiverte elevene i å fortsette skolearbeidet. Det kan ses i lys av at fysisk aktivitet i

timen kan relateres til å ha positiv påvirkning på elevenes motivasjon for skolearbeidet (Vazou, 2012). Flesteparten av elevene likte å bevege seg og være fysisk aktive. Det kan derfor antas at pauser med fysisk aktivitet i teoretiske fag kan styrke elevenes motivasjon til å fortsette skolearbeidet. Når elevene har med seg erfaringer om at de mestrer utfordringer i fysisk aktivitet, kan dette virke motiverende når det kommer til å jobbe med skolearbeid, og føre til at de har mestringstro også i skolesammenheng (Bandura, 1997, s. 80-96).

6.4 Samspill i kroppsøving

Elevene i denne studien uttrykte at de likte å være på lag, snakke sammen og være sammen. Et godt samspill mellom elevene og mellom elevene og læreren hadde betydning for engasjementet og gleden ved fysisk aktivitet. I tillegg kan et godt samspill være styrkende for motivasjonen og opplevelsen av mestring hos elevene i kroppsøving.

6.4.1 Samspill mellom elever

I denne studien kom samspill til uttrykk på ulike måter. Både før, under og etter aktivitetene i kroppsøving sosialiserte elevene seg med hverandre i større eller mindre grad, som kom til uttrykk gjennom samtaler, latter, fnising, smil, heiarop, oppmuntring, ros, jubel, og ved at de samarbeidet under aktiviteter. Slike positive uttrykk viste at elevene uttrykte glede over å delta og var engasjerte i kroppsøving. Det viser seg at samspill mellom medelever ser ut til å påvirke hvordan elevene liker kroppsøving og kan være avgjørende for om elever ønsker å delta i kroppsøving eller ikke (van Daalen, 2015). Det sosiale miljøet i klassen ser ut til å være utgangspunktet for hvordan elevene opplever kroppsøving (Petiot & Desbiens, 2022). Det sosiale aspektet ved kroppsøving kan ha vært årsaken til at jentene i studien uttrykte at de hadde lært å like kroppsøving med årene. De opplevde glede og økt deltakelse over tid når de mestret faget, som kan henge sammen med at de var i et trygt sosialt miljø. Fysisk aktivitet viser seg å ha positiv effekt på sosial støtte, vennskap og klassemiljø (Kvalø & Natlandsmyr, 2021). Elevene i kroppsøving tilhører samme klasse og vil kunne motivere hverandre, og dra nytte av hverandre for å oppnå mestring. Sett i lys av dette, kan elevene ha fått styrket det sosiale miljøet etter flere år med fysisk aktivitet sammen i kroppsøving.

Et spennende funn i denne studien, er at jentene i den ene klassen var på høyde med guttene i nivå, deltakelse og innsats i fotball, og ble ansett som likeverdige spillere. Jentene i denne klassen ble i motsetning til tidligere funn, ikke dominert av guttenes prestasjoner, de mottok ingen negative kommentarer, men mestret fotball på lik linje med guttene og ga de motstand (Fisette, 2013; van Daalen, 2015; Oliver, 2010; Parri & Cecililani, (2019). I de andre klassene kom samspill spesielt til uttrykk gjennom leker med konkurranse. Det viste seg at når elevene deltok og var på samme nivå, bidro det til at de heiet på hverandre, støttet og anerkjente hverandre. Positive tilbakemeldinger og følelsen av å bli inkludert så ut til å føre til en opplevelse av mestring hos elevene, økt motivasjon og et styrket samspill (Manger & Wormnes, 2015, s. 28-31). Disse funnene kan knyttes opp mot Fjørtoft et al. (2018) som viser til at fysisk aktivitet med andre har en positiv påvirkning på tilhørighet, mestring, læring og sosial kompetanse. Elevene likte godt å samarbeide, spesielt i konkurrerende leker. Årsaken kan være at det å jobbe sammen med andre i kroppsøving føles godt, ikke minst det å dele noe positivt, som gleder og suksess (Ingulfsvann, 2018). I tillegg kan elever få en positiv forsterkning av mestring når de er flere som gjør aktiviteter sammen i kroppsøving. Å se andre lykkes med sine handlinger kan ha god påvirkning på elevenes egen mestringstro (Bandura, 1997, s. 86-87). Bandura (1997) viser til at vi lærer ferdigheter bedre under forsterkede positive følelser (s. 106-107). Et godt samspill kan tenkes å bidra til et godt mestringsklima, med elever som respekterer hverandre og ser på hverandre som likeverdige innen kroppsøving. Elever i et godt mestringsklima vil ifølge Hastie et al., (2013) involvere seg mer og ha en mer positiv holdning til fysisk aktivitet.

Elevene trakk mye sammen i grupper under pauser i kroppsøvingen. De uttrykte at det var gøy å få snakke med vennene sine både underveis i kroppsøving og i pausene. Det kan knyttes opp mot Domville et al. (2019) sin studie om at medelever ser ut til å spille en viktig rolle når det gjelder å skape et støttende miljø for å ha glede av kroppsøving. Ifølge studien til Mitchell et al. (2015) opplevde jenter som var nært knyttet til vennene sine, en opplevelse av tilhørighet i klassen. Vennskap viser seg å være viktig for særlig jenters engasjement i kroppsøving. Når jenter får være med vennene sine i kroppsøving, øker deres deltakelse. Det handler både om at de beskyttes mot eventuelle ubehageligheter i kroppsøving, og at de får muligheten til å være med vennene sine (Smith et al., 2009). I denne studien så det ut til at både gutter og jenter likte å snakke med vennene sine og være sammen med dem i

kroppsøving. Inkludering og et godt samspill med medelever førte til at elevene opplevde glede i kroppsøving og ble motiverte.

6.4.2 Samspill med læreren – lærerens påvirkning av deltakelse i fysisk aktivitet

Elevene uttrykte at læreren spiller en rolle for deres deltakelse i kroppsøving. De opplevde at samspill med læreren hadde påvirkning på motivasjon, mestring, deltakelse og hva de synes om kroppsøving. Mitchell et al. (2015) fant at et godt forhold mellom lærer og elever blir assosiert med følelsen av å bli hørt, verdsatt og støttet. Elever som mottar positive ord og bemerkninger, et smil og nikk, samt et fysisk klapp på skulderen fra læreren vil få opplevelsen av at han har troen på at de skal mestre det de forsøker å oppnå og kan bidra til at elevene yter større innsats (Bandura, 1997, s. 101). Ifølge Petiot & Desbiens (2022) knyttes positive følelser i kroppsøving opp mot et godt forhold mellom elever og læreren.

I alle de observerte klassene, kom lærerne med positive tilbakemeldinger og forsøkte å engasjere og motivere elevene. På tross av dette var det ulikt hvordan elevene oppfattet læreren og samspillet dem imellom. Det ble observert mer varme i forholdet mellom læreren og elevene når de tøyset med hverandre, og elevene fikk uttrykke sine meninger. Gjensidig smil, blikk og latter var andre tegn på et godt samspill. I motsatt tilfelle, førte lite medvirkning og lite utveksling av glede til at elevene opplevde å ikke bli «løftet opp» og hørt av læreren. I denne studien var det kun mannlige kroppsøvingslærere som styrte timene, mens en kvinnelig kroppsøvingslærer var til stede under elevstyrt kroppsøving. I tidligere forskning kommer det fram at læreren spiller en viktig rolle for jenters følelser gjennom lærerens holdninger og ord (Petiot & Desbiens, 2022). Ifølge Shimon (2005) benytter kvinnelige lærere mer tid til å lære elevene grunnleggende ferdigheter i ulike aktiviteter, som ser ut til å øke deltakelsen i kroppsøving. Studier viser til at det er ulikt hvordan kroppsøvingslærere opptrer, og det ses en sammenheng mellom særlig misnøye hos jenter i kroppsøving når de har mannlige kroppsøvingslærere. Jentene erfarer at det er et tryggere og mer inkluderende miljø med kvinnelige kroppsøvingslærere og som hjelper de til å utvikle ferdigheter i de ulike aktivitetene i kroppsøving (Shimon, 2005; van Daalen, 2015; Fiset; 2013; Smith et al., 2009). For elever som ikke har sin styrke i ballsport, vil de antakelig ikke

mestre aktiviteten i stor grad. Det kan føre til frustrasjon, mistillit til læreren og et dårlig forhold til kroppsøving og fysisk aktivitet dersom læreren velger slike aktiviteter (Fisette, 2013; van Daalen, 2015; Larsson et al., 2019).

Medbestemmelse i fysisk aktivitet så ut til å ha en påvirkende faktor på samspill med læreren. Når læreren tilrettelegger for valgfrihet og medbestemmelse, bidrar det til en opplevelse av å bli sett og hørt, som kan ha positiv effekt på elevenes forhold til fysisk aktivitet senere i livet (Smith et al., 2009; Petiot & Desbiens, 2022). Når læreren er bevisst på å ha et klima som styrker elevenes autonomi, vil elevene få ros for innsats og ferdigheter så vel som for forbedringer og mestring (Hastie et al., 2013).

7 Konklusjon

I denne studien har jeg ved hjelp av observasjon av kroppsøving og fokusgruppeintervju, undersøkt hvilke erfaringer 12-åringene har med å delta i kroppsøving, og hva som bidrar til engasjement og deltakelse i fysisk aktivitet.

Funnene viser til at elevene liker godt å ha kroppsøving, og flere mener det er det beste faget. De ønsker å ha mer fysisk aktivitet i skolen generelt. Fysisk aktivitet er gøy, de liker å trene og bli slitne fordi det påvirker kroppen positivt. Elevene opplever at det gir velvære, fører til glede, og bidrar til bedre konsentrasjon og læring i skolen. Positive opplevelser og deltakelse i kroppsøving henger sammen med valg av aktiviteter. Elevene liker kroppsøving best når de kan ha aktiviteter de liker, som ofte er de samme aktivitetene som elevene deltar i på fritiden og dermed mestrer godt. Majoriteten av guttene ønsker å ha ballspill som fotball i kroppsøving. Jentene derimot, har mer varierte ønsker, der kanonball og leker er godt likt. I motsetning til gutter, liker de også individuelle aktiviteter som dans og turn, og ønsker å utforske nye aktiviteter. Når elever sammenligner seg med andre og evaluerer seg som like gode, vil de oppleve mestring og blir motivert til å fortsette. Det kan være årsaken til at kroppsøvingstimer som blir godt likt og som fører til deltakelse uavhengig av kjønn, inneholder aktiviteter som elevene mestrer godt og hvor de stiller med samme utgangspunkt, som i leker og styrkeøvelser. For å ivareta elevenes motivasjon til å delta i fysisk aktivitet, er det viktig å variere aktivitetene slik at alle elevene får ha aktiviteter de liker og behersker, som kan føre til engasjement og opplevelse av mestring.

I følge Helsedirektoratet er ikke barn, ungdom og voksne tilstrekkelig fysisk aktive i henhold til anbefalinger for å opprettholde en god helse (Helsedirektoratet, 2012). Ettersom aktivitetsnivået til barn synker i takt med økende alder vil det være viktig at helsesykepleiere i skolen har kunnskap om fysisk aktivitet og hva som kan stimulere til deltakelse og engasjement. I de nye rådene om fysisk aktivitet fra Helsedirektoratet (2022), er det som nevnt i kapittel 1, konkrete forslag til hva slags aktiviteter barn kan bedrive for å nå målet om 60 minutter med fysisk aktivitet hver dag. Sett i et salutogent perspektiv vil fysisk aktivitet være en viktig faktor for å kunne forebygge uhelse og fremme en god helse senere i livet

(Antonovsky, 2014, s. 36). Med utgangspunkt i funnene, ser det ut til at mestring er den viktigste faktoren for deltakelse og engasjement i kroppsøving og fysisk aktivitet generelt.

I arbeidet med fysisk aktivitet i skolen, er det viktig for helsesykepleier å vite at følgende faktorer påvirker mestring, og dermed engasjement og deltakelse: valg av aktivitet, medbestemmelse og valgfrihet, at jenter og gutter har ulike preferanser i kroppsøving, og at samspillet mellom elever og mellom elever og læreren har betydning for opplevelsen av tilhørighet og inkludering. Gode opplevelser forbundet med fysisk aktivitet bidrar til å gi en opplevelse av sammenheng og mestring (Antonovsky, 2014, s. 38-44; Bandura, 1997, s. 80). Kunnskapen som er frembrakt i studien kan bidra til at helsesykepleier, i samarbeid med skolen, kan jobbe mer kunnskapsbasert og målrettet med å fremme fysisk aktivitet i skolen. Mer konkret, kan helsesykepleier bruke innsiktene fra studien i møte med elever på individnivå, i undervisningssammenheng, i samarbeid med skolens ansatte og foresatte for å bidra til at barn får gode opplevelser gjennom deltakelse i fysisk aktivitet. Dersom elever i barneskolen får positive assosiasjoner til å være fysisk aktive, kan de bli motivert til å fortsette å være aktive gjennom ungdomsårene og inn i voksenlivet, som kan føre til at de opprettholder en god helse i et livsløpsperspektiv.

I denne studien kom det fram at blant annet medbestemmelse og valgfrihet er en viktig påvirkende faktor for engasjement og deltakelse i kroppsøving. For noen elever kan kroppsøving være den eneste arenaen hvor de er fysisk aktive. Fysisk aktivitet i barndommen er en viktig faktor for å opprettholde en god helse. I videre studier kan det derfor være aktuelt å ha et tverrfaglig prosjekt mellom skole og helsesykepleier hvor det prøves ut om mer medbestemmelse og valgfrihet i kroppsøving for ulike aldersgrupper bidrar til økt engasjement og deltakelse i fysisk aktivitet.

Referanseliste

- Andermo, S., Hallgren, M, Nguyen, T-T-D., Jonsson, S., Petersen, Friberg, M, Romquist, A, Stubbs, B & Elinder, L. S. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine- Open* 6 (25). <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>
- Antonovsky, A. (2014). (1. utg.). *Helsens mysterium*. Gyldendal akademisk.
- Apriata, W., Sofiyya, I., Julia, M. & Huriyati, E. (2016). Relationship Between Physical Activity and Concentration on Study of Teenagers in Yogyakarta, Indonesia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 15(3): 211-216. <https://doi.org/10.3923/pjn.2016.211.216>
- Backe-Hansen, E. (2009). *Barn i De nasjonale forskningsetiske komiteene på forskningsetikk.no*. Hentet 28. september 2020 fra <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/barn/>
- Bahr, R. (2020). *Fysisk aktivitet i Store medisinske leksikon på snl.no*. Hentet 7. september 2020 fra https://sml.snl.no/fysisk_aktivitet
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman & Co Ltd.
- Barne- og familiedepartementet. (1989). *FNs konvensjon om barnets rettigheter av 20. november 1989*. Hentet 24. april 2022 fra: https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdf/v/178931-fns_barnekonvensjon.pdf
- Bassett-Gunter, R., McEwan, D., & Kamarhie, A. (2017). Physical activity and body image among men and boys: A meta-analysis. *Body Image* 22, 114-128. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.007>
- Batia, A. S. (2013). Do Choices in Physical Education Enhance Student's Autonomous Motivation, Perceived Autonomy Support, and Physical Activity Level. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(9), 21. <http://doi.org/10.1080/07303084.2013.838109>
- Bessa, C., Hastie, P., Rosado, A. & Mesquita, I. (2021). Sport Education and Traditional Teaching: Influence on Students' Empowerment and Self-Confidence in High School Physical Education Classes. *Sustainability*, 13(2), 578. <https://doi.org/10.3390/su13020578>
- Bidzan-Bluma, I. & Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 2018, 15(4), 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>

- Brodersen, N. H., Steptoe, A., Williamson, S., & Wardle, J. (2005). Sociodemographic developmental environmental, and psychological correlates of physical activity and sedentary behavior at age 11 to 12. *Annals of Behavioral Medicine*, 29(1) 1-11.
https://10.1207/s15324796abm2901_2
- Brottveit, G. (2018). Den kvalitative forskningsprosessen og kvalitative forskningsmetoder. I G. Brottveit (Red.), *Vitenskapsteori og kvalitative forskningsmetoder*. (s. 100). Gyldendal akademisk.
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. R. & Faight, B. E., (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *Int J Behav Nutr Phys Act* 9(26).
<http://doi.org/10.1186/1479-5868-9-26>
- Dahlum, S. (2021). *Validitet i Store medisinske leksikon* på snl.no. Hentet 6. april 2022 fra <https://snl.no/validitet>
- Dalland, O. (2017). (7. utg). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Danielsen, Y. S. (2014). *Fedme hos barn. Intervensjoner og atferdsendringer i praksis*. Kommuneforlaget.
- Davison, K. K., Werder, J. L., Trost, S. G., Baker, B. L., Birch, L. L., (2007). Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological well-being, and physical activity among girls at ages 11 and 13. *Social Science & Medicine*, 64(6), 2391-2404. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.033>
- Domville, M., Watson, P. M., Richardson, D. & Graves, L. E.F. (2019). Children's perceptions of factors that influence PE enjoyment: a quantitative investigation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 207-219.
<http://doi.org/10.1080/17408989.2018.1561836>
- Ekornrud, T. (2012). Er barn og unge blitt mindre fysisk aktive? *Samfunnsspeilet* 3, 2012, Statistisk sentralbyrå.
- Fangen, K. (2010). (2. utg.). *Deltakende observasjon*. Fagbokforlaget.
- Fisette, J. L. (2013). "Are you listening?": adolescent girls voice how they negotiate self-identified barriers to their success and survival in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(2), 184-203.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2011.649724>
- Fjørtoft, I., Kjønniksen, L., & Støa, E. M. (2018). *Barn – unge og fysisk aktivitet*. ISSN: 2535-5325. (Oppdrag fra Helsedirektoratet). Universitetet i Sørøst-Norge.
<https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/handle/11250/2578038>

- Forskningsetikkloven. (2006). *Lov om organisering av forskningsetisk arbeid*. (LOV-2017-04-28-23). Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2017-04-28-23?q=forskningsetikkloven>
- Furseth, I. & Everett, E. L. (2020). (3. utg.). *Masteroppgaven*. Universitetsforlaget.
- Glavin, K., Helseth, S. & Kvarme, L., G. (2009). *Fra tanke til handling*. Akribe AS.
- Golsäter, M., Fast, A., Bergman-Lind, S. & Enskar, K. (2015). School nurses' health dialogues with pupils about physical activity. *British journal of school nursing*, 10(7), 330-336.
<https://doi.org/10.12968/bjsn.2015.10.7.330>
- Grunnloven. (1814). *Kongeriket Norges Grunnlov* (LOV-1814-05-17). Lovdata.
https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1814-05-17/KAPITTEL_1-4#KAPITTEL_1-4
- Hastie, P. A., Rudisill, M. E. & Wadsworth, D. D. (2013). Providing students with voice and choice: lessons from intervention research on autonomy-supportive climates in physical education. *Sport, Education and Society*, 18(1), 38-56.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2012.701203>
- Helsedirektoratet. (2010). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge. Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten* (Nasjonal faglig retningslinje IS-1734). Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9-, og 15-åringer i Norge. Resultat fra en kartlegging i 2011* (Rapport IS-2002). Hentet 29. januar 2022 fra
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/fysisk-aktivitet-kartleggingsrapporter/>
- Helsedirektoratet. (2019). *Fysisk aktivitet for barn i ulike aldre*. Hentet 29. januar 2022 fra
<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/en-aktiv-familie/>
- Helsedirektoratet. (2022). *Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Hentet 23. mai 2022 fra
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge#barn-unge-6-17-ar-rad-anbefaling-fysisk-aktivitet>
- Helseforskningsloven (2008). *Lov om medisinsk og helsefaglig forskning*. (LOV-2008-06-20-44). Lovdata.
https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-20-44/KAPITTEL_5#KAPITTEL_5
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020). *Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029*. Hentet 29. januar 2022 fra
<https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>
- Helse- og omsorgstjenesteloven. (2011). *Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m.* (LOV-2008-06-20-44). Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>

- Helsepersonelloven. (1999). *Lov om helsepersonell m.v.* (LOV-1999-07-02-64). Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64?q=helsepersonelloven>
- Ingulfsvann, L., S. (2018). *Affected by movement: A qualitative exploration of 10-year-old children's experiences from a school-based physical activity intervention*. [Doktorgradsavhandling]. Norges idrettshøgskole.
- Jackyra, P., Atkinson, M. &, Washiya, Y. (2015). Who are you, and what are you doing here: methodological considerations in ethnographic Health and Physical Education research. *Ethnography and Education*, 10(2), 242-261.
<https://doi.org/10.1080/17457823.2015.1018290>
- Jacobsen, D. I. (2015). (3. utg). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* Cappelen Damm Akademisk.
- Kvalø, S. E., Natlandsmyr, I. K. (2021). The effect of physical-activity intervention on children's health-related quality of life. *Scand J Public Health*, 49(5), 539-545.
<https://doi.org/10.1177/1403494820971493>
- Lagestad, P., Ropo, E. & Bratbakk, T. (2021). Boy's Experience of Physical Education When Their Gender Is In Strong Minority. *Front. Psychol.*, 12:573528.
<http://doi.org/10.3389/fpsyg.573528>
- Laningan, J. (2014). Physical Activity for Young Children: A Quantitative Study of Child Care Providers' Knowledge, Attitudes, and Health Promotion Practices. *Early Childhood Educ J*, 42, 11-18. <https://doi.org/10.1007/s10643-013-0583-8>
- Larsson, H., Fagrell, B. & Redelius, K. (2009). Queering physical education. Between benevolence towards girls and a tribute to masculinity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(1), 1-17. <http://doi.org/10.1080/17408980701345832>
- Lee, J. (2010). Student's evolving meanings and experiences with physical activity and sport. I M. O'Sullivan & A. MacPhail (Red.), *Young People's Voices in Physical Education and Youth Sport*. (s. 11-30). London & New York: Routledge.
- Lønne, A. (2021): *Salutogenese i Store medisinske leksikon* på snl.no. Hentet 26. mars 2022 fra <https://sml.snl.no/salutogenese>
- Malterud, K. (2011). (3. utg). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2017). (4. utg). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. Universitetsforlaget.
- Manger, T. & Wormnes, B. (2015). (2. utg). *Motivasjon og mestring*. Fagbokforlaget.

- McPherson, A., Mackay, L., Kunkel, J. & Duncan, S. (2018). Physical activity, cognition and academic performance: an analysis of mediating and confounding relationships in primary school children. *BMC Public Health*, 18(936).
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5863-1>
- McSharry, M. (2017). "It's just because we're girls": How female students experience and negotiate masculinist school sport. *Irish Educational Studies*, 36(3), 341-356.
<http://doi.org/10.1080/03323315.2017.1327366>
- Meen, H. D. (2000). Physical activity in children and adolescents in relation to growth and development. *Tidsskr Nor Lægeforen*, 120(24), 2908-14. Norwegian. PMID: 11143415.
- Mitchell et al. (2015). "This choice thing really works..." Changes in experiences and engagement of adolescent girls in physical education classes, during a school-based physical activity programme. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(6), 593-611,
<http://doi.org/10.1080/17408989.2013.837433>
- Mæland, J. G. (2021). (5. utg). *Forebyggende helsearbeid*. Universitetsforlaget.
- NESH. (2021). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora. Hentet 11. april 2022 fra
<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora/>
- Oliver, K. L. (2010). The body, physical activity and inequity. I M. O'Sullivan & A. Mac Phail (Red.), *Young People's Voices in Physical Education and Youth Sport*. (s. 31-48). London & New York: Routledge.
- Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme psykososial helse blant barn og ungdom? *Tidssk Nor Lægeforen 2000*, 120: 3573-7.
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregående opplæringa*. (LOV-1998-07-17-61). Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61?q=oppl%C3%A6ringslova>
- Orr, K., Wright, V. F., Grassmann, V., McPherson, A. C., Faulkner, G. E. & Arbour-Nicitopoulos, K. P. (2019). Children and youth with impairments in social skills and cognition in out-of-school time inclusive physical activity programs: a scoping review. *International Journal of Developmental Disabilities*, 2021, 67(2), 79-93.
<http://doi.org/10.1080/20473869.2019.1603731>
- Osnes, H., & Skaug, H. N. (2015). *Kroppslig lek, fysisk miljø og helse i barnehagen*. Hentet 13. mars 2022 fra
<https://utdanningsforskning.no/artikler/2015/kroppslig-lek-fysisk-miljo-og-helse-i-barnehagen/>

- Personopplysningsloven. (2018). *Lov om behandling av personopplysninger*. (LOV-2018-06-15-38). Lovdata.
<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38?q=personvernloven>
- Parri, M. & Ceciliani, A. (2019). Best Practice in P.E. for gender equity-A review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(289), 1943-1952.
<http://doi.org/10.7552/jpes.2019.s5289>
- Petiot, O. & Desbiens, J-F. (2022). Emotional experience of boys and girls and their perception of teacher's interpersonal behaviours: a sociocognitive perspective in physical education context. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(1), 67-74.
<http://doi.org/10.7752/jpes.2022.01008>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I., ... Tre blay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, Supplement, 41(6), 197-239.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>
- Robbins, L. B., Pfeiffer, K. A., Maier, K. S., LaDrig, S. M. & Berg-Smith, S. M. (2012). Treatment Fidelity of Motivational Interviewing Delivered by a School Nurse to Increase Girls' Physical Activity. *The journal of School Nursing*, 28(1), 70-78.
<http://doi.org/10.1177/1059840511424507>
- Shimon, J. (2005). Red Alert: Gender Equity Issues in Secondary Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76 (7), 6-10.
<http://doi.org/10.1080/07303084.2005.10609304>
- Smith, A., Green, K. & Thurston, M. (2009). Activity choice and physical education in England and Wales. *Sport, Education and Society*, 14(2), 203-222.
<http://doi.org/10.1080/13573320902809096>
- Stewart, G., L. & Webster, C., A. (2017). The Role of Physical Educators in Addressing the Needs of Students Who Are Overweight and Obese. *Journal of Physical Education Recreation & Dance*, 89(1), 30-34.
<http://doi.org/10.1080/07303084.2017.1390505>
- Svartdal, F. (2018). *Mestring* i Store medisinske leksikon på snl.no. Hentet 2. april 2022 fra <https://snl.no/mestring>
- Svartdal, F. (2021). *Albert Bandura* i Store medisinske leksikon på snl.no. Hentet 2. april 2022 fra https://snl.no/Albert_Bandura
- Teigen, K., H. (2020). *Motivasjon* i Store medisinske leksikon på snl.no. Hentet 13. april 2022 fra <https://snl.no/motivasjon>
- Thagaard, T. (2018). (5. utg). *Systematikk og innlevelse*. Fagbokforlaget.

- Tjora, A. (2021). (4. utg.). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Tjora, A. (2018). *Viten skapt. Kvalitativ analyse og teoriutvikling*. Cappelen Damm Akademisk.
- Utdanningsdirektoratet. (2020a). *Hva er nytt i fysisk aktivitet og helse?* Hentet 7. september 2020 fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-fysisk-aktivitet-og-helse/>
- Utdanningsdirektoratet. (2020b). *Læreplan i kroppsøving*. Hentet 10. September 2020 fra <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier#go-to-top-target>
- van Daalen, C. (2005). Girls' Experiences in Physical Education: Competition, Evaluation, & Degradation. *The Journal of School Nursing*, 21(2), 115-121. <https://doi.org/10.1177/10598405050210020901>
- Vazou, S., Gavrilou, P., Mamalaki, E., Papanastasiou, A. & Sioumala, N. (2012). Does integrating physical activity in the elementary school classroom influence academic motivation? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 251-263, <http://doi.org/10.1080/1612197X.2012.682368>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K. & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Intl J Behav Nutr Phys Act*, 14(114) <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- Whitney, E., Moore, G. & Fry, M. D. (2017). Physical education student's ownership, empowerment, and satisfaction with PE and physical activity. *Research quarterly for exercise and sport*, 88(4), 468-478. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1372557>
- World Health Organization. (2018). *WHO global action plan on physical activity 2018-2030*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020a). *Physical activity*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020b). *Physical activity and sedentary behavior*. Geneva: WHO.
- Wright, K., Giger, J. N., Norris, K., Suro, Z. (2013). Impact of a nurse-directed, coordinated school health program to enhance physical activity behaviours and reduce body mass index among minority children: A parallel-group, randomized control trial. *International Journal of Nursing Studies*, 50(6), 727-737. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.09.004>

Vedlegg

Vedlegg 1. Observasjonsguide.

Observasjonsguide:
1) Hvilke øvelser/aktiviteter utføres i kroppsøving?
2) Hvilke likheter/ulikheter er det i barnas deltakelse i kroppsøving?
3) Er det ulikt engasjement i utførelsen av øvelsene? Hva engasjerer?
4) Hvordan forholder elevene seg til hverandre og til læreren?
5) Hvilke uttrykk/følelser kommer fram i kroppsøvingstimen?

Vedlegg 2. Intervjuguide.

Intervjuguide:
1) Hvordan er det å ha kroppsøving?
2) Hvilke aktiviteter liker dere i kroppsøving? - Hva er det som gjør at dere liker disse øvelsene?
3) Hvilke aktiviteter liker dere ikke i kroppsøving?
4) Er det forskjell på hva jenter og gutter liker i kroppsøving? - Eventuelt hva?
5) Hvis dere kunne få lov til å bestemme hva dere skulle gjøre i en kroppsøvingstime, hva ville dere gjort da?
6) Hvilke aktiviteter har dere i vanlig skoletime eller skulle ønske dere hadde? - Hvis dette har effekt, hvordan merker dere det?

Vedlegg 2.

Vedlegg 3. Vurdering fra NSD.

Vurdering

19.03.2021

Skriv ut

Referansenummer

317236

Prosjekttittel

Fysisk aktivitet hos 12-åringer - observasjon av kroppsøving

Behandlingsansvarlig institusjon

VID vitenskapelige høyskole / Fakultet for helsefag / Fakultet for helsefag Oslo

Prosjektperiode

01.01.2021 - 30.06.2022

[Meldeskjema](#)

Dato

19.03.2021

Type

Standard

Kommentar

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 19.03.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

<https://www.nsd.no/personverntjenester/fulle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 30.06.2022.

LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte og barnas foresatte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som foresatte kan trekke tilbake. Barna/elevne vil også samtykke til deltakelse. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrerte/foresattes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte og deres foresatte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20). Vi minner om at hvis en registrert/foresatt tar kontakt om sine/barnets rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Maren Urheim Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

VIL DU DELTA I FORSKNINGSPROSJEKT?

FYSISK AKTIVITET HOS BARN – OBSERVASJON AV KROPPSØVING

DETTE ER ET SPØRSMÅL TIL DEG OM Å DELTA I ET FORSKNINGSPROSJEKT HVOR FORMÅLET ER Å FÅ ØKT KUNNSKAP OM FYSISK AKTIVITET HOS BARN. I DETTE SKRIVET GIR VI DEG INFORMASJON OM MÅLENE FOR PROSJEKTET OG HVA DELTAKELSE VIL INNEBÆRE FOR DEG.

FORMÅL

Norske barn er mer inaktive enn noen gang, noe som fører til økt helserisiko. Det er ungdommer som er minst fysisk aktive. Formålet med prosjektet er å få økt kunnskap om fysisk aktivitet hos barn før de blir ungdommer for å se om det er noe skolehelsetjenesten og skolen kan gjøre for å fremme glede ved å være i bevegelse. Det er ønskelig å observere 12 år gamle barn i kroppsøving ettersom det er alderen mellom barn og ungdom. Det er ønskelig å intervjuer elevene i gruppe. Studien har følgende problemstilling:

Hvordan foregår kroppsøving for 12-åringer?

Det er ønskelig å undersøke:

- *Hvilke øvelser utføres i kroppsøving?
- *Hvilke likheter og ulikheter det er i 12 åringers deltakelse i kroppsøving?
- *Er det ulikt engasjement i utførelsen av øvelsene i kroppsøving?
- *Hvordan forholder elevene og læreren seg til hverandre?

I etterkant av timen er det ønskelig å intervjuer elevene i gruppe for å høre hvordan de synes det er å ha kroppsøving. Studien inngår som en del av Master i sykepleie med kommunehelseperspektiv – studieretning helsesykepleie.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

VID vitenskapelig høgskole ved førsteamanuensis Nina Olsvold er ansvarlig for prosjektet, sammen med mastergradsstudenten.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Skolen er tilfeldig valgt ut til å delta i studien. Det vil bli inkludert skoler fra både bygd og by for å få et representativt utvalg av befolkningen. 4 klasser fra ulike skoler får henvendelsen. Gjennomføringen av prosjektet er avklart og godkjent av ledelsen ved din skole.

HVA INNEBÆRER DET FOR DEG Å DELTA?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at kroppsøvingstimen du deltar i, observeres. Dette skjer i en vanlig time med kroppsøving. Det er ønskelig å observere hvordan kroppsøving gjennomføres med øvelser og utstyr, tid og sted, antall deltakere, hvilke likheter/ulikheter det er i barnas deltakelse og engasjement, hvordan elevene og læreren forholder seg til hverandre, og hvilke uttrykk/følelser som kommer fram.

Observasjoner vil bli notert underveis i timen. Notatene er anonyme og inneholder ikke personopplysninger, slik at ingen av opplysningene kan knyttes tilbake til deg på en direkte eller indirekte måte. Det er også ønskelig å snakke med deg og andre elever i en gruppe etter timen for å høre hvordan du synes det er å ha kroppsøving, hva du liker eller ikke liker med kroppsøving, og hvordan du helst vil at kroppsøving skal være.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Selv om dine foreldre samtykker til prosjektet, har du rett til å ikke delta dersom du ikke ønsker. Det vil verken påvirke ditt forhold til læreren eller skolen dersom du ikke ønsker å delta.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi har taushetsplikt og vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Undertegnede og veileder vil ha tilgang til notater fra observasjonen og lydopptak fra gruppeintervju.
- Ingen navn eller personbeskrivelser vil komme fram i observasjonsnotatene, lydopptak av intervju eller i publikasjon av studien i etterkant. Opplysningene blir anonymisert slik at ingen av deltakerne i prosjektet kan gjenkjennes. Samtykkeskjemaene vil bli oppbevart i en låsbar safe som kun undertegnede har tilgang til.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Lydopptak vil bli slettet og samtykkeskjemaene vil bli destruert når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, i juni 2022.

Dine rettigheter

Så lenge ditt barn kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra VID vitenskapelige høgskole har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Foresatte kan få vite hva som skal observeres (obsesrvasjonsguide) og hvilke spørsmål som stilles under intervju (intervjuguide) på forhånd ved å ta kontakt. Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- VID vitenskapelige høgskole, førsteamanuensis Nina Olsvold, nina.olsvold@vid.no
- Vårt personvernombud: Nancy Yue Liu, nancy.yue.liu@diakonhjemmet.no

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no), tlf: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Mastergradsstudent: Hanne Nordberg Larsen
E-post: hannenor@hotmail.com

Tlf: 47 61 71 50

Veileder: Nina Olsvold
E-post: nina.olsvold@vid.no

Tlf: 47 01 10 72

8< -----

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Fysisk aktivitet hos barn* og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til at mitt barn(barnets navn): kan:

delta i gruppeintervju etter kroppsøving

Jeg samtykker til at opplysningene behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av foresatt, dato)

Vedlegg 5. Tabell over demografisk data.

	Antall deltakende elever i observasjon	Antall deltakende jenter i fokusgruppe-intervju	Antall deltakende gutter i fokusgruppe-intervju	Fasiliteter kroppsøving	Øvelser/ aktiviteter i kroppsøving	Lærerstyrt/ elevstyrt kroppsøving Kjønn
Skole 1	13	7	6	Idrettshall	Oppvarming: Sirkeltrening Hoveddel: Sirkeltrening Fotball	Lærerstyrt: Mannlig lærer
Skole 2	16	9	7	Gymsal	Oppvarming: Tarzansisten Hoveddel: Hjørnefotball	Lærerstyrt: Mannlig lærer
Skole 3	20	7	5	Kunstgressbane - ute	Oppvarming: Jogging Snu kjegle – lek Hoveddel: Parøvelser Stafett: 3 på rad /4 på rad Fotball	Lærerstyrt: Mannlig lærer
Skole 4	28	10	8	Idrettshall	Oppvarming: Jogging Hoveddel: Kaste/ta imot ball Kaste ball på kurv Basketball Lek/ styrkeøvelser	Elevstyrt: 2 gutter 2 lærere tilstede: mannlig og kvinnelig