

Rastaktivitet bland elever i årskurs 4–9

Jenny Pujol & Victor Holmström

Pro Gradu avhandling i pedagogik
Fakulteten för pedagogik och välfärd
Åbo Akademi
Vasa 2019

Abstrakt

Författare (Efternamn, Förnamn) Pujol, Jenny & Holmström, Victor	Årtal 2019
Arbetets titel Rastaktivitet bland elever i årskurs 4–9	
Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen. Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	
	Sidantal (tot) 57
Referat (Avhandlingens teoretiska utgångspunkt, syfte, forskningsfrågor, metoder, respondenter, huvudsakliga resultat, slutsatser) Syftet med vår avhandling är att undersöka elevers rastaktivitet i årskurserna fyra till nio. Våra forskningsfrågor är: <ol style="list-style-type: none">1. Var tillbringar elever sina raster?2. Vad gör eleverna på raster utomhus?3. Vad gör eleverna på raster inomhus? Vi har använt en kvantitativ forskningsansats i vår undersökning. Datainsamlingen gjordes med hjälp av enkäter som besvarades av 2579 elever runtom i Finland. Eleverna som deltog i undersökningen gick i årskurserna fyra till nio. Det insamlade data analyserades kvantitativt i programmet SPSS Statistics. I forskningsöversikten behandlar vi barn och ungas fysiska aktivitet, raster och skolgårdar. Vi lyfter fram faktorer som kan främja eller förhindra fysisk aktivitet hos barn och unga. Vi redogör också för betydelsen av rast under skoldagen och för skolgårdens betydelse för elevers fysiska aktivitet. Forskningsöversikten avslutas med en granskning över hur rastaktiviteter kunde effektivieras. Resultaten i vår undersökning visar att yngre elever är mer fysiskt aktiva på raster än äldre elever. Elever i årskurs 4–6 är oftare utomhus på rasterna än elever i årskurs 7–9. Äldre elever tillbringar oftare raster inomhus. Elever i årskurs 4–6 spelar bollspel, leker lekar och utnyttjar skolgården mer än elever i årskurs 7–9. Elever i årskurs 7–9 är oftare stillasittande under raster. Resultaten visar att elever är mer fysiskt aktiva på raster som tillbringas utomhus än på raster som tillbringas inomhus. Våra resultat visar också att elever som har en låg fysisk aktivitet på fritiden är mer utomhus på raster än elever som har en hög fysisk aktivitet på fritiden.	

Resultaten i vår undersökning visar att det finns skillnader mellan pojkar och flickor i rastaktivitet. Pojkar deltar oftare i aktiviteter som kräver fysisk ansträngning än flickor. Pojkar spelar mera bollspel och deltar mer i fartfyllda lekar på raster. Flickor står och går mer på raster än pojkar. Våra resultat stöds av den teoretiska bakgrunden och tidigare forskning som gjorts inom området.

Sökord / indexord

Fysisk aktivitet, rast, välituntiikunta, recess physical activity

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Fysisk aktivitet	3
2.1 Begreppsdefinition	3
2.2 Betydelsen av fysisk aktivitet för barn och unga.....	4
2.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet	6
2.4 Fysisk aktivitet hos barn och unga i Finland	7
2.5 Faktorer som kan främja eller förhindra fysisk aktivitet	10
2.6 Risker med stillasittande.....	11
Sammanfattning.....	12
3 Rast och skolgård	14
3.1 Definition av rast	14
3.2 Rastens betydelse	14
3.3 Skolområdet.....	15
3.4 Fysisk aktivitet under rast.....	16
3.5 Hinder för fysisk aktivitet under rast.....	18
3.6 Effektivera rastaktiviteter	20
Sammanfattning.....	22
4. Metod	23
4.1 Syfte och forskningsfrågor	23
4.2 Val av forskningsansats	23
4.3 Enkät som datainsamlingsmetod	24
4.4 Datainsamling, undersökningsgrupp och undersökningens genomförande	25
4.5 Bearbetning och analys av data	26
4.6 Reliabilitet, validitet och etiska aspekter	28
5. Resultat	30
5.1 Var eleverna tillbringar rasterna	30
5.2 Elevers rastaktivitet utomhus	33
5.3 Elevers rastaktivitet inomhus	37
6. Diskussion	41
6.1 Metoddiskussion.....	41
6.2 Resultatdiskussion	42

6.2.1 Var elever tillbringar raster	42
6.2.2 Elevers rastaktivitet utomhus	44
6.2.3 Elevers rastaktivitet inomhus	45
6.4 Förslag till fortsatt forskning	47
Källor	49

Bilagor

Bilaga 1: Enkät

Figurförteckning

Figur 1: Var eleverna tillbringar rasterna

Figur 2: Elevers aktivitet utomhus

Figur 3: Elevers aktivitet inomhus

Tabellförteckning

Tabell 1: Indelning i lågt fysiskt aktiva, måttligt fysiskt aktiva och högt fysiskt aktiva elever

Tabell 2: Var flickor och pojkar i årskurserna 4-6 och 7-9 tillbringar rasterna

Tabell 3: Var pojkar och flickor tillbringar rasterna jämfört med motionsvanor

Tabell 4: Var elever i årskurserna 4–6 och 7–9 tillbringar rasterna jämfört med bakgrundsvariabeln motionsvanor

Tabell 5: Jämförelse av pojkar och flickors medelvärden i rastaktivitet utomhus

Tabell 6: Jämförelse av årskurs medelvärden i rastaktivitet utomhus

Tabell 7: Jämförelse av pojkar och flickors medelvärden i rastaktivitet inomhus

Tabell 8: Jämförelse av årskurs medelvärden i rastaktivitet inomhus

1. Inledning

Under de senaste åren har barn och ungas fysiska inaktivitet ökat. Barn och unga är mindre fysiskt aktiva än tidigare. I en undersökning gjord av LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 2018) visade det sig att elever i grundskolan är fysiskt inaktiva över hälften av sin vakna tid. Undersökningen visade att ungefär hälften av 9 åringarna når den minsta mängd rekommenderad fysisk aktivitet för barn och unga medan endast omkring en femtedel av 15 åringarna gör det. Fysisk aktivitet är viktigt för alla människor och speciellt viktigt för barn och unga. Fysisk aktivitet förebygger många sjukdomar och stöder den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen hos barn och unga (Janssen & LeBlanc, 2010). Därför är det viktigt att de får möjlighet till att utöva fysisk aktivitet varje dag och att skapa vanor för fysisk aktivitet redan tidigt i livet.

Till skolans uppgifter hör att sporra och motivera elever till en fysiskt aktiv vardag för att skapa hälsosamma livsvanor. Rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga är en till två timmar daglig motion för att främja hälsa och välmående. (Utbildningsministeriet & Ung i Finland, 2008.) Under skoldagen sitter elever mycket. För att motverka stillasittandet är raster insatta mellan varje lektion. Under rasterna kan eleverna hålla på med lekar, spel och andra aktiviteter som kräver fysisk aktivitet. Detta utgör en stor del av många barns dagliga fysiska aktivitet. Elever har i medeltal mellan 30 och 60 minuter på rast varje skoldag och ifall de skulle vara aktiva under hela den tiden, skulle alla elever uppnå minst hälften av den mängd daglig fysisk aktivitet som rekommenderas.

Rastaktivitet är ett område som är viktigt för oss eftersom det är något vi kommer att arbeta med som blivande klasslärare. Under vår egen skoltid märkte vi hur vi blev mindre fysiskt aktiva då vi blev äldre och började högstadiet. Vi satt mera och var inte lika mycket utomhus och rörde på oss. Under våra praktikperioder har vi sett samma mönster. Vi har under vår egen skoltid och under våra praktikperioder lagt märke till att elevers rastaktivitet förändras med åldern. Vi har sett att elever i lågstadiet är betydligt mer aktiva än elever i högstadiet. Vi skulle vilja motivera flera elever till att vara mera fysiskt aktiva och lära dem hälsosamma vanor. Genom att

inspirera eleverna till att vara mer fysiskt aktiva under rasterna hoppas vi att eleverna skulle förstå nyttan med en fysiskt aktiv livsstil. För att kunna öka den fysiska aktiviteten under raster måste vi ta reda på hur fysiskt aktiva elever är under raster och på vilka sätt man skulle kunna öka elevers fysiska aktivitet.

Syftet med denna undersökning är att undersöka elevers rastaktivitet i årskurserna fyra till nio. Victor har ansvarat för teoridelen om fysisk aktivitet och Jenny för teoridelen om rast och skolgård. Inledning, metod, resultat och diskussion har vi skrivit tillsammans.

2. Fysisk aktivitet

I detta kapitel definieras begreppet fysisk aktivitet samt andra begrepp som är anknutna till fysisk aktivitet. Dessutom presenteras rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga, den fysiska aktivitetens hälsoeffekter samt motionsvanor bland barn och unga.

2.1 Begreppsdefinition

Fysisk aktivitet definieras av världshälsoorganisationen som all kroppsrörelse som skapas av skelettmusklerna och som kräver energiförbrukning. Fysisk aktivitet är en överkategori till begreppet *motion* som är en planerad, strukturerad och upprepad form av fysisk aktivitet med målet att förbättra eller upprätthålla en eller flera komponenter av den fysiska konditionen, till exempel muskelstyrka eller uthållighet (Världshälsoorganisationen, 2018). Den vanligaste utövade formen av fysisk aktivitet är aerob fysisk aktivitet, vilket innebär att aktivitetens energibehov täcks av syreförbrukande processer. Konditionsträning eller uthållighetsträning är exempel på aerob fysisk aktivitet där målet är att upprätthålla eller förbättra konditionen. En annan vanlig typ av fysisk aktivitet är muskelstärkande fysisk aktivitet eller styrketräning. Denna typ av fysisk aktivitet strävar till att förbättra eller bibehålla kroppens muskelstyrka eller muskelmassa. (Mattson, Jansson & Hagströmer, 2016.)

Intensitet används som ett mått på hur krävande en form av fysisk aktivitet är. Intensiva aktiviteter delas ofta in i lågt intensiva aktiviteter, måttligt intensiva aktiviteter och högt intensiva aktiviteter. Måttligt intensiva aktiviteter ökar pulsen märkbart, medan högintensiva aktiviteter leder till en markant ökning i puls och andning. (Mattson, Jansson & Hagströmer, 2016.) Metabol ekvivalent (Metabolic equivalents) eller MET är ett mått på intensiteten av en fysisk aktivitet. En MET motsvarar energin som går åt vid stillasittande och innebär en energiförbrukning på en kilokalori per kilogram kroppsvikt i timmen. Jämfört med detta är en persons energiförbrukning tre till sex gånger högre i måttligt intensiva fysiska aktiviteter (moderate intensity physical activity) och mera än sex gånger högre under högintensiva aktiviteter (vigorous intensity physical activity). (Mattson m.fl., 2016;

Världshälsoorganisationen, 2018.) Begreppet *MVPA* som står för “moderate to vigorous physical activity” används som ett annat mått på intensiteten av den fysiska aktiviteten. MVPA är fysisk aktivitet som kräver en måttlig ansträngning. Vid moderate intensity physical activity höjs hjärtfrekvensen och MET är mellan 3 och 6. Aktiviteter som räknas till måttligt intensiva aktiviteter är dans, hushållsarbete och trädgårdsarbete. Vigorous intensity physical activity är fysisk aktivitet som kräver mycket ansträngning med en betydlig ökning i hjärtfrekvens samt andfåddhet. Vid vigorous intensity physical activity är MET över 6. Exempel på aktiviteter som räknas till högintensiva aktiviteter är löpning, aerobics och bollspel. (Världshälsoorganisationen, 2018). Utöver *intensitet* används också begreppen *varaktighet* och *frekvens* för att beskriva mängden fysisk aktivitet. Med *varaktighet* avses till exempel i styrketräning antal repetitioner och set medan *frekvensen* syftar på mängden träning. (Mattson, Jansson & Hagströmer, 2016.)

Fysisk inaktivitet är motsatsen till fysisk aktivitet. *Fysisk inaktivitet* innebär avsaknad av kroppsrörelse och en energiförbrukning som nästan är lika låg som vid vila. Begreppet *stillasittande* används ofta som synonym till *fysisk inaktivitet*. (Mattson, Jansson & Hagströmer, 2016; Ekblom–Bak & Ekblom, 2012.)

2.2 Betydelsen av fysisk aktivitet för barn och unga

Fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungas fysiska, psykiska och sociala utveckling. Ett växande barn behöver få öva på och utveckla olika fysiska färdigheter och egenskaper genom att röra på sig på olika sätt. Fysisk aktivitet utvecklar bland annat barnets muskelstyrka och benmineraltätheten, vilket stärker skelettet. (Världshälsoorganisationen, 2018; Utbildningsministeriet & Ung i Finland, 2008.) Barns psykiska utveckling stöds också av olika fysiska aktiviteter till exempel genom att förbättra barns kropps- och rumsuppfattning. Genom att vara fysiskt aktiv får barnet upplevelser av sina prestationer. Dessa upplevelser hjälper barnet att utveckla sin självuppfattning och sitt självförtroende. Olika sociala förmågor som att uppmärksamma andra och att samarbeta utvecklas även i samband med olika fysiska aktiviteter som lekar och sporter. (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne, 2013;

Laakso, Nupponen & Telama, 2007.) Det är även viktigt att människan är fysiskt aktiv och motionerar som barn, eftersom studier visar att en fysiskt aktiv barndom oftare leder till en mer fysiskt aktiv vardag senare i livet (Laakso m.fl., 2007; Telama, 2014).

Fysisk aktivitet är också förknippat med många positiva hälsoeffekter, speciellt vid övergången från en stillasittande livsstil eller från en låg mängd fysisk aktivitet till den rekommenderade mängden. Ifall mängden fysisk aktivitet ökar utöver det kan ytterligare hälsovinster förekomma, men inte i samma utsträckning som för de mindre fysiskt aktiva. (Faskunger, 2013.) En fysiskt aktiv livsstil förebygger många sjukdomar och motverkar hälsorisker som övervikt, fetma, hjärt- och kärlsjukdomar samt högt blodtryck (Faskunger, 2013; Strong m.fl., 2005). Risken att dö i förtid är 20–30 procent lägre bland fysiskt aktiva personer jämfört med personer som har en stillasittande livsstil (Faskunger, 2013).

Psykiska effekter har också hittats i samband med fysisk aktivitet. Många känner positiva känslor som stolthet, gott humör och välmående då de är fysiskt aktiva. Det finns ett samband mellan lägre stressnivåer och mindre ångestkänslor bland personer som är regelbundet fysiskt aktiva. (Faskunger, 2013; Eime m.fl., 2013; Utbildningsministeriet & Ung i Finland, 2008.) Belägg för att fysisk aktivitet skulle kunna fungera som behandling vid motverkandet av depressionssymtom eller minska risken för att insjukna i depression har hittats (Janssen & LeBlanc, 2010; Faskunger, 2013).

I skolvärlden har forskare provat att minska mängden tid för teoretiska ämnen och att ersätta den tiden med fysisk aktivitet. De elever som tillbringade mindre tid på teoretiska ämnen blev inte efter utan presterade lika bra som de elever som inte hade en del av tiden utbytt mot fysisk aktivitet. (Trudeau & Shephard, 2008.) Studier har även hittat samband mellan ökad fysisk aktivitet och förbättringar i elevernas skolprestationer (Mullender- Wijnsma m.fl., 2015; Singh, Uijtdeuwilgen, Twisk, Van Mechelen & Chinapaw, 2012).

Martin och Murtagh (2017) har i en interventionsstudie hittat samband mellan mera fysisk aktivitet under lektioner och högre motivation bland elever. Både eleverna och lärarna i studien upplevde att lektionerna blev roligare med inslag av fysisk aktivitet. Eleverna orkade koncentrera sig bättre under lektionerna. Bartholomew och Jowers (2011) hittade liknande effekter i sin interventionsstudie om hur fysisk aktivitet påverkar elevernas aktivitetstid. Deras resultat pekar på att eleverna inte bara kan koncentrera sig bättre på olika aktiviteter under en lektion utan att effekterna också påverkar eleverna flera lektioner efter den insatta fysiska aktiviteten.

2.3 Rekommendationer för fysisk aktivitet

Rekommendationer angående fysisk aktivitet för barn och unga i Finland är utarbetade av organisationen Ung i Finland och Utbildningsministeriet. Barn i åldern 7 till 12 ska enligt rekommendationerna vara fysiskt aktiva minst 90 till 120 minuter varje dag, medan barn i åldern 13 till 18 ska vara aktiva minst 60 till 90 minuter per dag. Detta är den minsta mängden rekommenderad fysisk aktivitet per dag. För optimala nyttoeffekter skulle det vara bra för barn och unga att vara mer fysiskt aktiva än detta. Stillasittande över två timmar i sträck ska undvikas och skärmtiden ska begränsas till två timmar per dag. Den fysiska aktiviteten ska vara mångsidig och lämplig med tanke på barnets ålder. Den fysiska aktiviteten måste inte ske i ett sträck utan kan delas upp under dagen. Skolelever kan till exempel vara fysiskt aktiva under fyra 15 minuters raster och på så sätt nå den rekommenderade mängden fysisk aktivitet för dagen. Den dagliga fysiska aktiviteten ska innehålla livliga aktiviteter som höjer andningen och pulsen. (Utbildningsministeriet & Ung i Finland, 2008.)

De internationella rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 5 till 17 är minst 60 minuter måttlig till högintensiv fysisk aktivitet (MVPA) dagligen. Den största delen av den fysiska aktiviteten skall vara aerob, men den skall också integrera högintensiva och muskelstärkande aktiviteter minst tre gånger i veckan. Lekar och spel som inkluderar springande och hoppande är varmt rekommenderat för denna åldersgrupp. (Världshälsoorganisationen, 2018.)

2.4 Fysisk aktivitet hos barn och unga i Finland

Enligt rekommendationerna för fysisk aktivitet ska barn och unga vara aktiva minst 60 minuter per dag (Utbildningsministeriet & Ung i Finland, 2008). Kokko m.fl. (2016) har kommit fram till att endast en tredjedel av barnen i åldern 9–15 i Finland uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Data samlades in med både enkäter och pulsmätare. Barn i åldern 9–11 är den mest aktiva gruppen, där 40 procent uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet. Bland 13-åringar är motsvarande andel 25 procent. Bland 15-åringar motionerar endast var femte minst en timme per dag.

I den objektivt mätta delen av undersökningen av Kokko m.fl. (2016) som mättes med pulsmätare fick de liknande data. Yngre barn (9–11-åringar) rör på sig mera än äldre barn (13–15-åringar). Ju äldre barnen blir, desto färre motionerar mer än 5 gånger per vecka. Bland 15-åringarna är var femte fysiskt aktiv 0–2 gånger per vecka. Även mängden tung fysisk aktivitet minskar ju äldre barnen blir. Av 9-åringarna ägnar sig cirka 13 % åt tung fysisk aktivitet varje dag, medan av 15-åringarna ägnar sig cirka 3 % åt tung fysisk aktivitet dagligen. Största delen av den fysiska aktiviteten som barn utför är med låg intensitet (1,5–2,9 MET). Endast några procent av den dagliga fysiska aktiviteten hos barn är högintensiv ($\geq 6,0$ MET). (Kokko m.fl., 2016.)

Det finns klara skillnader mellan flickor och pojkar i mängden fysisk aktivitet per dag. Enligt LIITU-undersökningen (2016) är pojkar mer fysiskt aktiva än flickor. Pojkar i alla åldrar uppfyller rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet oftare än flickor. Vid 9-årsåldern är skillnaderna mellan könens motionsvanor minst. I de äldre åldersgrupperna är pojkarna mer aktiva. Pojkar ägnar sig också oftare åt ansträngande motion. Flickor utövar oftare lätt motion i form av exempelvis promenader. (Kokko m.fl., 2016.)

Enligt Tammelin m.fl. (2013) framkommer det att flickors och pojkars fritidsintressen är olika. Flickor deltar mer i gymnastik, dans och ridning, medan pojkar deltar mer i fotboll, innebandy och isspel. Gymträning, motorsporter och

skateboarding är vanligare bland pojkar. Pojkar spelar också mer bollspel än flickor. Enligt Kokko m.fl. (2016) spelar 40 procent av pojkarna i finska och finlandssvenska lågstudier innebandy, medan endast 10 procent av flickorna spelar innebandy. Flickor går på promenad oftare än pojkar. Av flickorna i lågstadiet går 50 procent på promenad minst en gång i veckan. I högstadiet går 63 procent av flickorna på promenad minst en gång i veckan. Av pojkarna i låg- och högstadiet går cirka en tredjedel på promenad.

Sarkin, McKenzie och Sallis (1997) har undersökt skillnader mellan elevers fysiska aktivitet på gymnastiklektioner och på raster med hjälp av pulsmätare. Sarkin m.fl. har kommit fram till att pojkar generellt sett är mer aktiva än flickor. Under gymnastiklektioner är pojkar och flickor ungefär lika aktiva, men under raster är pojkar betydligt mer aktiva. Flickor är mer aktiva på gymnastiklektioner än under raster, medan pojkar är ungefär lika aktiva under gymnastiklektioner och raster. Därför har skolor potential att främja hälsorelaterad fysisk aktivitet för alla barn.

De vanligaste motionsformerna för barn och unga i Finland är cykling, promenad och löpning. Ungefär 40 procent av eleverna i grundskolan ägnar sig åt dessa aktiviteter dagligen. I lågstadiet är gårdslekar och gårdsspel den näst populäraste aktiviteten. I högstadiet är det endast 10 procent av eleverna som leker och spelar på gården. Nästan alla idrottsaktiviteter utövas mer av lågstadielever än av högstadielever. I lågstadiet spelar flera elever fotboll och innebandy än i högstadiet. En av de få motionsformer som högstadielever ägnar sig åt mer än lågstadielever är träning i konditionssal. (Tammelin, Laine & Turpeinen, 2013.)

Allt fler barn och unga i Finland är aktiva i någon idrottsförening. Deltagarantalet inom den organiserade idrotten ökar ständigt. Enligt LIITU-undersökningen (Kokko m.fl., 2016) har endast 13 procent av alla barn och unga aldrig varit medlem i någon idrottsförening. Av 9–15-åringarna deltar 53 procent i verksamhet ordnad av en idrottsförening minst en gång i veckan. Av 9–11-åringarna deltar 45 procent av barnen i någon verksamhet ordnad av en idrottsförening minst två gånger i veckan. Av 13-åringarna deltar 42 procent och av 15-åringarna 33 procent minst två gånger i veckan i någon idrottsförenings träning. (Kokko m.fl., 2016.)

Det forskas mycket kring barn och ungas fysiska aktivitet. I Finland har forskningscentret LIKES i samråd med fem institutioner samlat ihop data från de nyaste forskningarna kring fysisk aktivitet och gjort ett sammandrag där forskare har granskat barn och ungas aktivitetsmönster och möjligheter att förbättra den fysiska aktiviteten. Sammandraget går under namnet Tulokortti 2018. Enligt Tulokortti 2018 är den totala mängden fysisk aktivitet bland barn och unga alltför låg, medan tiden som tillbringas stillasittande är alltför hög. Yngre barn är mer fysiskt aktiva än äldre barn. Den mest fysiskt inaktiva åldersgruppen är 16–18-åringar. Tulokortti 2018 visar att allt fler 11–15-åringar uppnår rekommendationerna för fysisk aktivitet, alltså en timme motion per dag. Äldre barn är mer stillasittande än yngre barn. Tre fjärdedelar av barn och unga är stillasittande stora delar av dagen. Tulokortti 2018 visar att Finland främjar möjligheter till fysisk aktivitet på ett bra sätt, då över 83 % av alla finländska skolor är med i projektet Skola i Rörelse. (LIKES, 2018.)

I Australien utgavs 2018 en omfattande publikation vid namnet the Global Matrix 3.0. Global Matrix 3.0 är en övergripande utvärdering över globala variationer i fysisk aktivitet mellan barn och unga. År 2018 var 49 länder med i undersökningen the Global Matrix. De föregående undersökningarna gjordes 2014 och 2016. År 2014 deltog 15 länder och år 2016 deltog 38 länder. Undersökningen Finlands utvärderingsrapport 2018 är en del av den globala matrixen 3.0. Undersökningen visar att barn och unga är ungefär lika fysiskt aktiva som i de tidigare undersökningarna. Enligt utvärderingsrapporten är andelen barn och unga som uppnår rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet låg. Finländska barn och unga är för mycket inaktiva. Barn och unga tillbringar för mycket tid vid någon skärm. Barn och ungas skärmtid ska begränsas till två timmar per dag. Andelen barn och unga som överskrider två timmar skärmtid per dag är stor. Undersökningen visar att det statliga stödet för att främja fysisk aktivitet är stort för tillfället. Kämppi (2018) betonar att alla som jobbar med barn och unga påverkar ungas fysiska aktivitet. Kämppi menar att det behövs effektivare interventioner, nya modeller och konkreta verktyg för att göra barn och ungas vardag mer fysiskt aktiv. (Kämppi m.fl., 2018.)

Aubert m.fl. (2018) har jämfört 30 utvecklade länders utvärderingsrapporter. I utvärderingsrapporterna finns det 10 allmänna indikatorer på fysisk aktivitet. Indikatorerna ger en översikt över situationen för barn och ungas fysiska aktivitet. Gemensamt för alla länder vars resultat analyserades är att indikatorerna på fysisk aktivitet och stillasittande är låga. Detta är ett bevis på att situationen angående barn och ungas fysiska aktivitet är ett tema som väcker oro. Utvärderingsrapporterna ökar medvetenheten om barn och ungas fysiska inaktivitet. Enligt utvärderingsrapporterna är den fysiska inaktiviteten hos barn och unga ett problem både nationellt och internationellt.

En arbetsgrupp från 49 länder följde med processer för att utveckla utvärderingsrapporterna. De länder som deltog var uppdelade i tre grupper på basis av Förenta nationernas "human development index". Undersökningen visade att situationen gällande barn och ungas fysiska aktivitet är ett världsomfattande problem som väcker oro i alla länder. Undersökningen visar att barn och unga i hela världen utövar för lite fysisk aktivitet. Barn och unga är stillasittande största delen av dagen. Barn och unga behöver få fler möjligheter till fysisk aktivitet. (Aubert m.fl., 2018.)

2.5 Faktorer som kan främja eller förhindra fysisk aktivitet

Vid försök att påverka barn och ungas fysiska aktivitet är det bra att kunna identifiera olika faktorer som eventuellt kan främja eller förhindra motion. Många faktorer kan vara svåra att dela upp i antingen orsak eller följd. Ett barn som upplever en hög fysisk kompetens är med större sannolikhet fysiskt aktiv på fritiden. Däremot kan den upplevda fysiska kompetensen också förändras och utvecklas genom fysisk aktivitet. (Laakso m.fl., 2007.)

Ålder och kön är två individuella faktorer kan ha ett samband med den fysiska aktiviteten. Pojkar är överlag mer fysiskt aktiva än flickor och den fysiska aktiviteten minskar i takt med att barnet blir äldre. Orsaken till detta är inte endast biologisk utan har även kraftiga förhållanden till vår kultur. (Laakso m.fl., 2007; Kokko & Mehtälä, 2016.) Body Mass Index och mängden underhudsfett har visats ha ett

samband med lägre nivåer fysisk aktivitet. Detta tyder på att övervikt till en viss grad begränsar deltagandet i diverse fysiska aktiviteter.

För barn och unga påverkar psykologiska faktorer motivationen och aktiviteten mest. De flesta psykiska faktorer hör ihop med barns självuppfattning och kan därför påverka barn och ungas inställning till fysisk aktivitet på en djupare nivå. Självförtroende är en faktor som kan påverka fysisk aktivitet positivt och likaså den upplevda fysiska kompetensen. En annan faktor som påverkar fysisk aktivitet är hur viktigt det är för eleven att vara bra på eller kunna utföra olika fysiska aktiviteter. (Laakso m.fl., 2007.) Dessa faktorer visar att barns och ungas fysiska aktivitet påverkas väldigt mycket av barnets egen uppfattning av sig själv och sina kunskaper.

Omgivningen har också en stor inverkan på barn och ungas fysiska aktivitet. Om föräldrarna är fysiskt aktiva är sannolikheten högre att barnet också är det. Andra familjemedlemmar kan också bidra på ett positivt sätt, men inte i samma grad som föräldrarna. Familjer med högre socioekonomisk status är mer fysiskt aktiva än familjer med lägre socioekonomisk status. (Laakso, Nupponen & Telama 2007.) Alla familjer har inte råd att låta barnen idrotta ifall utgifterna för just den grenen är väldigt höga. En annan faktor är var man bor och ifall man har idrottsanläggningar i närheten. Detta kan begränsa möjligheterna till att vara fysiskt aktiv. (Heath m.fl., 2012; Laakso m.fl., 2007).

2.6 Risker med stillasittande

Stillasittande definieras som muskulär inaktivitet där det inte sker någon kontraktion i de stora muskelgrupperna (Läkartidningen, 2012). Enligt Ekblom–Bak och Ekblom (2012) är stillasittande motsatsen till fysisk aktivitet, eftersom fysisk aktivitet är all aktivitet där det sker muskelkontraktioner i skelettmuskulaturen. Stillasittandet bland både barn och vuxna har ökat betydligt under de senaste åren. För att främja motion i skolor har regeringen skapat ett program som heter Skolan i rörelse. Programmet är ett av regeringens spetsprojekt. Syftet med Skola i rörelse är att göra skoldagarna mer aktiva för att främja elevers inlärning samt välmående. Inom ramen för projektet har det gjorts många undersökningar om elevers aktivitet

under skoldagen. Enligt den senaste mellanrapporten har stillasittandet bland barn och unga i skolan ökat. Elever i grundskolan är fysiskt inaktiva över hälften av sin vakna tid. I genomsnitt sitter eller ligger elever i 7 timmar och 44 minuter varje dag. Ju äldre eleverna blir, desto mindre motionerar de (Skola i rörelse, 2016). Enligt en objektiv aktivitetsmätning gjord av LIITU (2016) uppfyllde 41 procent av 9-åringarna motionsrekommendationerna, medan motsvarande siffra för 15-åringarna endast var 17 procent. Mätningen gjordes med hjälp av aktivitetsmätare som registrerade den fysiska aktiviteten. Eleverna bar aktivitetsmätaren i sju dagar under all vaken tid.

Att vara stillasittande i långa perioder innebär många risker för både den fysiska och den mentala hälsan. Barn och unga som är mycket stillasittande har en ökad risk för att utveckla en ohälsosam kroppssammansättning (övervikt/fetma). Vid liten fysisk ansträngning försämras även den fysiska konditionen, vilket kan påverka kroppens metabola system negativt. Utöver detta har studier även visat att långvarigt stillasittande kan leda till sämre självförtroende, utåtagerande beteende och lägre skolprestationer. Det har även framkommit att en fysiskt inaktiv livsstil som ung med större sannolikhet leder till en fysiskt inaktiv livsstil som vuxen. (FYSS, 2016.)

Stillasittande och fysisk inaktivitet är en av de största riskfaktorerna för ökad dödlighet bland befolkningen. Människor som inte är tillräckligt fysiskt aktiva har en ökad risk på 20–30 procent för tidig död (Världshälsoorganisationen, 2018). Genom att vara fysiskt aktiv i vardagen kan man förebygga många olika sjukdomar, bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och osteoporos. Fysisk aktivitet har även en positiv inverkan på den mentala hälsan och kan förebygga exempelvis depression. Stillasittande kan leda till att funktionerna i olika organ och vävnader försämras. (Statens folkhälsoinstitut, 2012.)

Sammanfattning

Fysisk aktivitet är all kroppslig rörelse som skelettmuskulaturen skapar. Motsatsen till fysisk aktivitet är fysisk inaktivitet. Begreppet “stillasittande” används ofta som

synonym till "fysisk inaktivitet". Vid stillasittande sker så gott som ingen kroppsrörelse och kroppens energiförbrukning är låg.

Enligt rekommendationerna för fysisk aktivitet ska barn och unga vara aktiva minst 60 minuter per dag. Barn i åldern 7 till 12 ska vara fysiskt aktiva minst 90 minuter varje dag. Barn i åldern 13 till 18 ska vara aktiva minst 90 minuter per dag. Den fysiska aktiviteten måste inte ske i ett sträck utan kan delas upp under dagen. Utöver detta ska barn och ungas stillasittande inte pågå i mer än två timmar i sträck och skärmtiden ska vara högst två timmar per dag. Barn och unga ska utöva mångsidig och åldersanpassad fysisk aktivitet. De internationella rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 5 till 17 är minst 60 minuter måttlig till högintensiv fysisk aktivitet (MVPA) dagligen. Den största delen av den fysiska aktiviteten skall vara aerob, men den skall också integrera högintensiva och muskelstärkande aktiviteter minst tre gånger i veckan.

Fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungas fysiska, psykiska och sociala utveckling. En fysiskt aktiv livsstil kan fungera som en förebyggande faktor mot bland annat olika sjukdomar, övervikt, fetma, hjärtsjukdomar och högt blodtryck. Studier visar även att det finns ett samband mellan barns fysiska aktivitet och skolprestationer. Fysisk aktivitet gör att elever orkar koncentrera sig bättre och detta kan stöda elevernas inläring.

I Finland når en tredjedel av barnen i ålder 9–15 rekommendationerna för fysisk aktivitet. Yngre barn når rekommendationerna i större grad än äldre barn. Pojkar i alla åldrar uppfyller rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet oftare än flickor. Pojkar ägnar sig också oftare åt ansträngande motion. Flickor utövar oftare lätt motion i form av exempelvis promenader. Stillasittandet bland både barn och vuxna har ökat betydligt under de senaste åren. Studier visar att barn är stillasittande över hälften av sin vakna tid. Stillasittande i långa perioder för med sig flera hälsorisker. Barn och unga som är stillasittande i längre perioder har en ökad risk för att utveckla en ohälsosam kroppssammansättning, få en försämrad fysisk kondition, sämre självförtroende, sämre skolprestationer och depression. Stillasittande kan leda till att funktionerna i olika organ och vävnader försämras. Det har även framkommit att en fysiskt inaktiv livsstil som ung med större sannolikhet leder till en fysiskt inaktiv livsstil som vuxen.

3 Rast och skolgård

I detta kapitel definieras begreppet rast. Vi redogör för betydelsen av raster under skoldagen och diskuterar elevers fysiska aktivitet under raster. I kapitlet behandlar vi även skolgården och skolgårdens betydelse för elever.

3.1 Definition av rast

Grundskoleförordningen beskriver rast som

“En lektion pågår 60 minuter, varav minst 45 minuter används till undervisning enligt arbetsordningen och minst tio minuter till rast. På det förskolestadium som avses i 5 § grundskolelagen samt även annars, då det med beaktande av elevernas ålder och utvecklingsnivå, undervisningsämnet eller det arbetssätt som tillämpas vid undervisningen eller av annat särskilt skäl är ändamålsenligt, kan den tid som skall användas för undervisning och rasterna i enlighet med skolstyrelsens anvisningar ordnas på annat sätt än vad som ovan är stadgat. Arbetsdagen kan dock förkortas endast då en dubbellektion placerats i slutet av dagen. En måltidsrast som varar minst 30 minuter skall hållas utan att den tid som skall användas för undervisning förkortas.” (Grundskoleförordning 12.10.1984/718, paragraf 23.)

Grundskoleförordningen preciserar inte hur skolorna ska organisera rastverksamheten, vilket betyder att skolorna har möjlighet att planera skoldagen så att det fungerar ändamålsenligt för eleverna. Rast är dock en obligatorisk del av skoldagen och får inte ersättas med lektioner.

3.2 Rastens betydelse

En elev är i skolan minst 21 timmar i veckan, varav en stor del av dessa timmar är raster. Det uppskattas att en elev tillbringar ungefär 2000 timmar på raster under hela grundskoletiden. Elever tillbringar mer tid på rast än på något annat undervisningsämne. Rasterna tillbringas huvudsakligen på skolområdet och på skolgården. Skolgården är en plats där eleverna fritt kan vara fysiskt aktiva. För en del elever kan rasterna vara den enda fysiska aktiviteten under veckan, vilket betyder att raster kan vara av stor betydelse för elevernas välmående. Skolans och lärarnas

uppgift är att lära eleverna att förstå hur viktigt det är med tillräcklig fysisk aktivitet. Under raster ska lärare hjälpa elever att lära sig hur de kan tillbringa sina raster aktivt och utöva sådana aktiviteter de själva tycker om. Rasterna fungerar som pauser mellan lektioner och som stunder då elever får vara fysiskt aktiva. Efter en aktiv rast är eleverna piggare både fysiskt och psykiskt, vilket betyder att eleverna har bättre förutsättningar att lära sig. (Jääskeläinen, Kivimäki, & Pekkala, 1985; Norra, Ruokonen & Karvinen, 2003.)

Den fysiska aktivitet som barn och unga utövar under raster kan bidra till en bättre fysisk och psykisk hälsa. Raster ger barn möjligheten till att få ta ut sin energi på ett ändamålsenligt sätt. Barn kan tillbringa raster på många olika sätt genom att utöva aktiviteter som stimulerar varje enskild elev. Elever som har ett större behov av fysisk aktivitet kan under raster utöva lekar och spel som ger uttryck för rörelse. Under raster kan elever även stimulera sina sociala behov genom att vara i interaktion med andra elever och fungera i olika grupper. En bra skolgård ger även elever möjligheten att dra sig undan ifall elever har behov av att vara ensamma eller i mindre grupper. (Jääskeläinen m.fl., 1985.)

3.3 Skolområdet

Skolgården är en viktig verksamhetsmiljö för barn och unga. För att barn och unga ska få tillräckligt med fysisk aktivitet måste deras närmiljö erbjuda dem områden som inspirerar till rörelse. En inspirerande miljö väcker barns lust att leka och vara aktiva. Barn och ungas motionsvanor påverkas av de möjligheter som deras närområden erbjuder. Skolgården är ett av de områden som barn och unga tillbringar mest tid på, vilket gör att de möjligheter till fysisk aktivitet som skolgården erbjuder är speciellt viktiga. Skolgården är ett ställe där barn och unga utövar en stor del av dagens vardagsmotion. En god skolgård uppmuntrar barn och unga till fysisk aktivitet under skoldagen genom att exempelvis inspirera till lek på raster. (Faskunger, 2008; Norra m.fl., 2003; Ruokonen, Norra, Suhonen & Karvinen, 2009.)

Norra, Ruokonen, Ehrlen, Polari och Ahonen (2015) har i sin undersökning om skolgårdars möjlighet till fysisk aktivitet kommit fram till att den vanligaste utrustningen på skolgårdar är gungor och klätterställningar. I cirka 90 procent av alla skolor i Finland finns det åtminstone en gunga på skolgården och i cirka 80 procent av skolorna finns det någon typ av klätterställning. Undersökningen visade även att det blir allt vanligare med en stor bollplan (över 90m x 55m) på skolgården. De små bollplanernas antal har minskat, likaså planer för volleyboll, friidrott och vintersporter. (Norra m.fl., 2015.) Under 20 procent av högstadierna har områden och utrustning på skolgården som stöder trendiga grenar som till exempel skateboarding. Nästan 95 procent av rektorerna i högstudier upplever att situationen kunde förändras genom att förbättra skolgårdars förhållanden. (Ruokonen m.fl., 2009.)

Skolgården och skolområdet används också till annat än bara rastverksamhet. En god skolgård gynnar all aktivitet som sker på skolområdet till exempel eftermiddagsgrupper och klubbverksamheter. Även gymnastikundervisningen gynnas av att skolgården och närmiljön kring skolan är inspirerande. Skolgården och skolgårdens utrustning är en bidragande faktor för elevers aktivitet under raster (Norra m.fl., 2003; Ruokonen m.fl., 2009).

Ruokonen m.fl. (2009) har kommit fram till att rektorer i högstudier anser att skolgården inte uppfyller de behov som elever har för rastaktivitet. I färre än en fjärdedel av högstadierna är skolgården i aktivt bruk under raster. Under grundskolan är en elev på rast kring 2000 timmar och största delen av de 2000 timmarna är eleven ute på skolgården. Därför vore det viktigt att anpassa skolgården enligt de behov eleverna har. (Ruokonen m.fl., 2009.)

3.4 Fysisk aktivitet under rast

Studier visar att elever i lågstadiet är betydligt mer fysiskt aktiva på raster än elever i högstadiet (Kokko & Mehtälä, 2016; Tammelin m.fl., 2013). Lågstadieelever tillbringar oftare raster utomhus än högstadieelever. Enligt LIITU-undersökningen (2016) tillbringar nästan alla elever i årskurs tre och fem rasterna ute. Av eleverna i

årskurs sju och nio tillbringar under hälften rasterna utomhus (Kokko & Mehtälä, 2016).

Elever i högstadiet sitter mer än elever i lågstadiet. Under utomhusraster sitter endast fyra procent av eleverna i årskurs fem, medan 21 procent av eleverna i årskurs sju och 28 procent av eleverna i årskurs nio sitter på utomhusraster. Stillasittandet på raster utomhus är mindre än på raster som tillbringas inomhus. Ungefär 70 procent av eleverna i årskurs sju och 76 procent av eleverna i årskurs nio är stillasittande på inneraster. (Kokko & Mehtälä, 2016.)

Haapala m.fl. (2014) har gjort en undersökning om associationer mellan elevers fysiska aktivitet under raster och skolrelaterade faktorer. Haapala m.fl. observerade två trender i hur elever rapporterade sitt deltagande i rastaktiviteter och i fysisk aktivitet som helhet. Första trenden visade att pojkar var mer fysiskt aktiva än flickor på raster i hela grundskolan. Den andra trenden visade att fysisk aktivitet under raster var vanligare bland elever i årskurs 4 och 5 än för elever i årskurs 7 och 8. Resultaten visar också att yngre elever och pojkar oftare utövar 60 minuter fysiskt ansträngande motion per dag än flickor och äldre elever.

Lågstadieelever deltar mer i idrottsaktiviteter och bollspel under raster än högstadieelever. Bollsporter under rasterna är populärare bland pojkar än bland flickor. Pojkarna är generellt sett mer fysiskt aktiva under rasterna. (Kokko & Mehtälä, 2016; Ridgers, Salmon, Parrish, Stanley & Okely, 2012). Studier har visat att barn som blir uppmuntrade till att vara fysiskt aktiva av vänner, familj och skola också är mera fysiskt aktiva under raster (Ridgers, Salmon, Parrish, Stanley & Okely, 2012).

Watson, Elliott och Mehta (2015) har undersökt hur flickor i åldern 12–13 upplever deltagande i fysisk aktivitet under lunchraster. Studier visar att flickor möter motionsrekommendationerna om 60 minuter MVPA dagligen mer sällan än pojkar. Äldre flickor uppfyller rekommendationerna sämre än yngre flickor. Watson m.fl. påpekar att lunchrasten är en ideal tidpunkt för att maximera den fysiska aktiviteten under skoldagen. Under lunchraster i skolan är flickor konstant mer fysiskt inaktiva än pojkar. Undersökningen gjordes i form av en

interventionsstudie där de granskade flickors uppfattning om fysisk aktivitet under lunchraster.

Rajala m.fl. (2014) har undersökt hur ungas subjektiva sociala status påverkar ungas deltagande och fysiska aktivitet på raster. Den subjektiva sociala statusen mäts med hjälp av en trappstegsmodell. Trappstegsmodellen består av tio trappor, där de högsta trappstegen är en upplevd hög social status och de lägre trapporna är en upplevd låg social status. Resultaten visar att unga som upplevde sig ha en hög social status i skolgemenskapen deltog mer i rastaktiviteter. Unga som upplevde sig ha en hög social status var också mer fysiskt aktiva än unga som upplevde att de hade en lägre social status. Ungas subjektiva sociala status hade samband med rastaktiviteten hos både flickor och pojkar.

3.5 Hinder för fysisk aktivitet under rast

Rektorer i Finland upplever att det största problemet för att göra raster mer fysiskt aktiva är att lekutrustningen som finns på skolgården är bristfällig eller ensidig. Flera rektorer anser också att det inte finns tillräckligt med lekutrustning för alla elever. Endast en tredjedel av rektorerna anser att skolgården uppfyller de behov för gymnastikundervisning och fysisk aktivitet som finns. Rektorer upplever också att det är oroväckande att det saknas naturområden från nästan var tredje skolgård. Naturområden är populära lekplatser och inspirerar till rörelse, speciellt bland de yngre eleverna. (Norra m.fl., 2015; Norra m.fl, 2003; Ruokonen m.fl., 2009.) Det problematiska med naturområden är att flera skolor idag inte har möjlighet till någon egen utemiljö. Elever som går i skolor utan närliggande naturområden får inte möjligheten att leka på en ändamålsenlig skolgård. (Mårtensson, 2004.)

En del vuxna i västvärlden ifrågasätter meningen med raster. Raster uppfattas som onödiga avbrott i dagen som istället kunde utnyttjas till lärande. Raster uppfattas också som situationer där bråk, mobbning och olyckor sker. Det sociala klimatet under raster har ifrågasatts och många upplever att raster kräver mer vuxennärvaro och mer övervakning. (Mårtensson, 2004.)

Lathet, olust och trötthet är faktorer som hindrar barn från att vara fysiskt aktiva. Barn som är passiva har svårare att komma igång med aktiviteter som kräver fysisk ansträngning. Ofta är dessa barn sämre på att ta initiativ och engagera sig i aktiviteter. Barn som är mindre fysiskt aktiva är oftare nervösa över att vara sämre än de andra. Många jämför sig själv och sina prestationer med jämnåriga vänner och deras prestationer. Jämförandet kan vara ett hinder för att utöva fysisk aktivitet, för barn som känner att de inte är lika duktiga som de andra är mindre motiverade att vara fysiskt aktiva. Trötthet är en faktor som många upplever som ett hinder för att vara fysiskt aktiv. Barn och unga har långa skoldagar som kräver att barnen orkar koncentrera sig och fokusera på skoluppgifter. Barnen har även läxor och uppgifter som behöver utföras utanför skoltid. Mängden uppgifter kan medföra att barnen känner trötthet som gör att de inte orkar vara fysiskt aktiva. (Apitzsch 2007.)

Tonåren är en kritisk livsperiod som kan påverka den ungas liv stort. I tonåren lägger den unga grunden för sitt vuxna liv. Under tonåren är det av stor vikt att den unga är fysiskt aktiv, men studier visar att unga idag är allt för stillasittande. De unga har andra intressen såsom vänner, datorspel, sociala medier och musik som konkurrerar med idrottsintressen. Unga vill vara som alla andra och göra samma saker som jämnåriga vännerna. Vännernas val kan påverka vad den unga väljer att lägga sin tid på. Om en ung är den enda i sin kompisgrupp som idrottar kan det vara lätt att välja bort en träning för att istället umgås med vännerna. Sociala skäl kan vara ett hinder för fysisk aktivitet (Apitzsch 2007.)

Watson m.fl. (2015) menar att flickor kan uppleva explicita och implicita hinder för att utöva fysisk aktivitet under raster. De explicita hinder som flickor kan uppleva är mognad, mobbning och att den fysiska aktiviteten inte är lämplig för det feminina könet. Andra hinder som flickor kan uppleva är känslor av otillräcklig kompetens och opassande kläder exempelvis skoluniform. Komplexa sociala faktorer kan ligga som grund för låg fysisk aktivitet bland flickor. Apitzsch (2007) har identifierat liknande hinder för fysisk aktivitet hos flickor. Flickor kan uppleva att det är obehagligt då andra tittar på då de utövar fysisk aktivitet. Apitzsch menar att det är speciellt jobbigt för flickor att svettas och vara aktiva då pojkar ser på utan

hämningar. Flickor oroar sig mer än pojkar över vad andra vänner tycker och tänker om dem. Detta kan vara ett hinder för fysisk aktivitet.

Pawlowski, Tjørnhøj–Thomsen, Schipperijn och Troelsen (2014) lyfter fram yttre faktorer som kan vara hinder för fysisk aktivitet på raster. Pawlowski m.fl. har identifierat faktorer som väder, konflikter, brist på utrymme, brist på utrustning och användning av elektroniska apparater som hinder för fysisk aktivitet under rast.

3.6 Effektivera rastaktiviteter

Elever tillbringar mycket tid på rast. Rasterna tillbringas ofta på skolgården, vilket gör att skolan är en viktig arena för att främja elevers fysiska aktivitet, lek och utomhusvistelse. I grundskolan är elever ofta utomhus på rasterna. Att tillbringa rasterna utomhus kan gynna elevers interaktion med klasskamrater, gynna den mentala hälsan och förbättra skolprestationer. Det finns flera råd för att göra rasterna mer fysiskt aktiva. (Faskunger, 2008.)

Elever som tillbringar rasterna utomhus har en högre energiförbrukning under skoldagen (Faskunger, 2008). Elevers rörelsemönster kan påverkas genom att exempelvis måla skolgårdar. Ridgers, Stratton, Fairclough och Twisk (2007) undersökte hur skolgårdsstrukturen påverkar elevers fysiska aktivitet och resultaten visade att färggranna målningar på skolgården stimulerade barn till mer fysisk aktivitet under raster. Stratton och Mullan (2005) utförde en interventionsstudie där de jämfört elevers fysiska aktivitet på raster då skolgården var målad med olika färger och då skolgården inte var målad. På de skolgårdar där gården var målad var eleverna mer fysiskt aktiva. Stratton och Mullans undersökningsresultat stämmer överens med Ridgers m.fl. resultat.

Enligt Verstraete m.fl. (2006) ökar elevernas rastaktivitet betydligt då de erbjuds idrottsredskap under rasterna. Under lunchrasten ökade elevernas MVPA betydligt. Moderate Physical Activity ökade från 38 % till 50 % och Vigorous Physical Activity ökade från 10 % till 11 %. Detta stämmer överens med andra studiers resultat om effekten av idrottsredskap på den fysiska aktiviteten bland barn och unga

under raster (Ridgers, Salmon, Parrish, Stanley & Okely, 2012). Genom att öka på rastaktiviteter och tillgången till idrottsredskap kan allt fler elever nå de nationella rekommendationerna för fysisk aktivitet.

Coolkens m.fl. (2018) har undersökt effekten av övervakade raster versus organiserade raster på barnens deltagande, fysisk aktivitet, lek och socialt beteende. Kommit fram till att pojkar deltog i organiserade raster mer än flickor. Under övervakade raster fick barnen leka fritt medan organiserade raster hade utmanande övningar och lekar som gymnastiklärarna hade planerat. Under de övervakade rasterna fanns det minst en vuxen ute på skolgården som övervakade aktiviteterna. Under de organiserade rasterna var gymnastikläraren ute på skolgården och ledde olika lekar. De organiserade rasterna attraherade fler elever, vilket hade den största inverkan på elevernas dagliga MVPA. Under de organiserade rasterna tillbringade pojkarna mer tid i MVPA än flickorna. Då skolorna hade möjlighet till parkour under rasterna deltog majoriteten av eleverna. Under de organiserade rasterna var eleverna mer fysiskt aktiva än under övervakade raster.

Koufoudakis, Erwin, Beighle och Thornton (2016) visar att respons och målsättning kan ha en positiv effekt på tiden som elever är fysiskt aktiva under raster. Med hjälp av stegräknare fick elever på sin fysiska aktivitet och med resultaten kunde de lägga upp personliga mål. Detta i kombination med undervisning om den fysiska aktivitetens hälsoeffekter har visats vara ett sätt att medvetandegöra elever om nivån på deras fysiska aktivitet under raster och att motivera dem till att vara mera fysiskt aktiva under raster på egen hand.

Skolgårdens utformning påverkar elevens fysiska aktivitet under raster. Elever är mer aktiva på gårdar som är stora och rymliga. Gårdar som har inslag av naturen gör också att elever är mer fysiskt aktiva. Barn och unga tycker om att röra sig i utomhusmiljöer där terrängen är ojämn och kuperad. En sådan miljö höjer spänningen i lekar då barn kan gömma sig, klättra, klänga och springa runt. Genom att vara ute på raster kan eleverna utveckla sin motorik på ett mångsidigt och lekfullt sätt. (Faskunger, 2008; Mårtensson, 2004.)

Sammanfattning

Rast är en obligatorisk del av en elevs skoldag. Av en 60 minuters lektion ska minst 10 minuter ägnas åt till rast. Rasterna fungerar som pauser, där eleverna får leka och vara fysiskt aktiva. Det finns ingen lag på hur skoldagen ska byggas upp, men undervisningen och rasterna ska fungera på ett ändamålsenligt sätt och gynna elevens skolgång.

Under grundskoletiden uppskattas det att en elev tillbringar cirka 2000 timmar på rast. Rasterna tillbringas främst på skolområdet och skolgården. Skolgården är en av de viktigaste verksamhetsmiljöerna för elever. Under skoldagen har elever möjlighet att vara fysiskt aktiva på skolgården och därför är det viktigt att skolgården uppmuntrar eleverna till att röra på sig. För att elever ska uppnå rekommendationerna för fysisk aktivitet måste skolgården vara en plats som inspirerar till rörelse och aktiv lek.

Skolgårdens utformning har en stor inverkan på hur fysiskt aktiva eleverna är på raster. Den vanligaste utrustningen på skolgårdar är gungor och klätterställningar. Det har också blivit vanligare att ha en stor bollplan på skolgården. Kartläggningar visar dock att skolgårdar inte uppfyller de behov som elever har. Det finns allt för lite lekutrustning på skolgårdar för att uppmuntra eleverna till att vara fysiskt aktiva. Den lekutrustning som finns är bristfällig och inte tillräckligt mångsidig. På flera skolgårdar saknas även naturområden som uppmuntrar till naturlig rörelse och lek. Elevers rastaktivitet kan bli högre genom att göra skolgården mer färggrann, ha mer idrottsredskap på raster och ha ledda aktiviteter för eleverna.

I högstadier är skolgården inte i lika aktivt bruk som i lågstadier. Elever i lågstadiet tillbringar oftare rasterna utomhus. Lågstadieelever deltar mer i idrottsaktiviteter och bollspel under raster som tillbringas utomhus än högstadieelever. Fysisk aktivitet under rast är vanligare bland yngre elever.

4. Metod

I detta kapitel presenteras syftet med denna undersökning, hur vi har gått till väga, val av metod, datainsamling och hur vi har analyserat materialet. I kapitlet analyseras undersökningens reliabilitet, validitet och etiska aspekter.

4.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna undersökning är att undersöka elevers rastaktivitet i årskurserna fyra till nio. Följande forskningsfrågor är utformade utifrån undersökningens syfte och varje kategori jämförs med bakgrundsvariablerna kön, årskurs och motionsvanor utanför skoltid:

1. Var tillbringar eleverna sina raster?
2. Vad gör eleverna på raster utomhus?
3. Vad gör eleverna på raster inomhus?

Relevanta sökord för vår avhandling är: fysisk aktivitet, rast, välituntiikunta och recess physical activity

4.2 Val av forskningsansats

Vid val av forskningsansats kan man välja mellan ett kvalitativt eller ett kvantitativt perspektiv. Det som forskaren vill få veta styr valet av ansats. Hur information samlas in och presenteras är den största skillnaden mellan kvantitativa och kvalitativa undersökningar (Olsson & Sörensen, 2011).

Det kvalitativa tillnärmelseperspektivet används i undersökningar där forskaren vill gå in på djupet och få resultat som undersöker ett visst fenomen. Typiskt för kvalitativ forskning är att forskaren är aktivt med under hela processen och att forskaren har ett subjektivt förhållningssätt till respondenterna. Kvalitativa undersökningar ger resultat som grundar sig på svar av några individer. Resultaten som fås från kvalitativa studier är inte möjliga att generalisera på samma sätt som

resultat som fås från kvantitativ forskning eftersom resultat från kvalitativa forskningar gäller under specifika omständigheter. (Olsson & Sörensen, 2011.)

Kvantitativ forskning har ett mer strukturerat tillnärmelseperspektiv än kvalitativ forskning. Vid kvantitativ forskning grundar sig resultaten på svar av ett större antal respondenter. Kvantitativa undersökningar strävar till att få resultat som kan generaliseras. Vid kvantitativ forskning har forskaren ett mer objektivt förhållningssätt till respondenterna än vid kvalitativ forskning. Vid kvantitativa undersökningar är frågeställningarna formulerade i förväg och fördjupas inte under forskningsprocessen. (Olsson & Sörensen, 2011.)

Syftet med vår avhandling är att undersöka elevers rastaktiviteter och därför har vi valt ett kvantitativt tillnärmelseperspektiv i vår avhandling. Vi har valt att samla in data genom enkäter som har skickats ut till skolor runtom i Finland. Den data vi får bearbetas och analyseras med hjälp av statistikprogrammet IBM SPSS Statistics för att få statistiskt säkerställda resultat.

4.3 Enkät som datainsamlingsmetod

Vid val av datainsamlingsmetod gäller det att välja en metod som ger svar på de forskningsfrågor undersökningen ställer. Undersökningens syfte styr valet av datainsamlingsmetod (Eliasson, 2013). Karakteristiskt för kvantitativa datainsamlingsmetoder är standardisering, strukturerade instrument, uppgifter om kvantitet, slumpmässiga urval och generalisering (Olsson & Sörensen, 2011). I vår avhandling har vi använt oss av enkät som datainsamlingsmetod. Enkäten är utformad av Skola i rörelse och LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiö).

Ordet enkät kommer från franskans *enquête* som kan översättas till rundfråga. På svenska betyder enkät "frågor som besvaras med den svarandes egen hand" (Trost, 2001, s. 9). Enkäter är det vanligaste sättet att samla in data för kvantitativa undersökningar, eftersom enkäter ofta ger svar som kan generaliseras. Det finns

olika typer av enkäter, till exempel postenkäter, gruppenkäter, datorenkäter och besöksenkäter. Postenkäter sänds ut via posten och besvaras av respondenten enskilt. Gruppenkäter används då forskaren kan dela ut enkäten till en grupp som besvarar enkäten under ett bestämt tillfälle. Datorenkäter besvarar direkt via datorn genom exempelvis webbenkäter. (Ejlertsson, 2005; Trost, 2001.)

Enkät är en relativt enkel och lättillgänglig datainsamlingsmetod. I en enkätundersökning får respondenterna själva notera sina svar på frågorna utan att intervjuaren är på plats. Detta gör att enkäter fungerar bra för undersökningar med ett stort antal respondenter (Trost & Hultåker, 2016). Respondenterna kan själva välja när och var de svarar på enkäten, men det har visat sig att enkäter ger färre svar än ifall forskaren själv utför personliga intervjuer. (Eliasson, 2013.)

En förutsättning för att utföra en lyckad enkätundersökning är att frågeformuläret är välstrukturerat och systematiskt. Enkätens utformning ska vara tydlig, så att respondenterna förstår frågeställningarna och svarsalternativen. Vid enkätundersökningar finns det alltid en risk att respondenterna missförstår frågorna, vilket gör att resultaten i undersökningen blir missvisande. Att skapa en strukturerad enkät kräver en hel del förarbete, men då enkäten är klar och alla svar är insamlade är efterarbetet relativt snabbt jämfört med exempelvis personliga intervjuer. (Eliasson, 2013.)

4.4 Datainsamling, undersökningsgrupp och undersökningens genomförande

Enkätsvaren vi har använt för vår undersökning är tagna ur en större enkät om barn och ungas fysiska aktivitet i Finland som är gjord av LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiö) och projektet Skolan i rörelse. Respondenterna i undersökningen utgjordes av elever i årskurserna fyra till nio från skolor runt om i Finland. Respondenterna svarade på slutna frågor med färdiga svarsalternativ. De fyllde även i sitt kön, ålder, modersmål och vilken årskurs de gick på. Förutom dessa bakgrundsvariabler så var respondenterna anonyma.

De enkätsvar vi använder i denna studie kommer från frågorna ”Var är du oftast på raster?”, ”Vad gör du oftast på raster utomhus” och ”Vad gör du oftast på raster inomhus”. Frågan ”Var är du oftast på raster?” hade fyra svarsalternativ där eleverna skulle välja ett. Alternativen var alla raster utomhus, oftast utomhus men ibland inomhus, oftast inomhus men ibland utomhus och alla raster inomhus. För frågorna om vad eleverna gör på rasterna inomhus respektive utomhus skulle eleverna fylla i hur ofta de sitter, står, går, deltar i fysiska lekar och spel (t.ex. hopprep, tafatt, gungar, klättrar), spelar bollspel (t.ex. fotboll, innebandy), rör sig/leker i skolans gymnastiksal, rör sig/leker i skolans andra inomhus utrymmen (t.ex. aulan, korridorer) och deltar i ledda rastaktiviteter. Varje kategori hade svarsalternativen aldrig, nu och då, på de flesta rasterna och alltid.

Enkäten hade sammanlagt 2579 respondenter. Av dessa var 1328 (51,5%) pojkar och 1251 (48,5%) flickor. Ungefär två tredjedelar (65,3%) av respondenterna gick på årskurserna fyra till sex och övriga (34,7%) på årskurserna sju till nio.

4.5 Bearbetning och analys av data

Elevers rastaktivitet mäts i enkäten (bilaga 1) med frågorna ”Var tillbringar du oftast rasterna?”, ”Vad gör du oftast på rasterna utomhus?” och ”Vad gör du oftast på rasterna inomhus?”. Frågan om var eleverna tillbringar sina raster har fyra svarsalternativ där eleverna ska välja det alternativ som stämmer bäst in på eleven. Svarsalternativen är ”alla raster utomhus”, ”för det mesta utomhus, men ibland inomhus”, ”för det mesta inomhus, men ibland utomhus” och ”alla raster inomhus”.

Vad eleverna gör på rasterna utomhus kartläggs med frågan ”Vad gör du oftast på rasten utomhus?” (bilaga 1, fråga 14). Aktiviteterna var indelade i följande alternativ: sitter, står, går, deltar i lekar eller spel, spelar bollspel, deltar i ledda rastverksamhet, fungerar som rastledare. Svarsalternativen till varje del var aldrig, nu och då, på de flesta rasterna och alltid

Vad eleverna gör på rasterna inomhus kartläggs med frågan “Vad gör du oftast på rasten inomhus?” (bilaga 1, fråga 15). Aktiviteterna var indelade i följande alternativ: sitter, står, går, deltar i lekar eller spel, spelar bollspel, rör mig i gymnastiksalen, rör mig i andra utrymmen, deltar i organiserad rastverksamhet, fungerar som rastledare. Svartalternativen till varje del var aldrig, ibland, oftast, alltid.

Vi har använt oss av IBM SPSS Statistics för att analysera data. För att få en överblick över hur respondenterna har svarat på frågorna har vi använt oss av programmets funktion “Descriptive Statistics” och “Frequencies”. Då vi har slagit ihop kategorier har vi använt oss av “Crosstabs”. Vi skapade också en summavariabel som visar hur fysiskt aktiva respondenterna är utanför skoltid. Denna variabel skapades genom att lägga ihop respondenternas värden för “Hur många dagar i veckan du motionerar i minst 60 minuter” och “Hur ofta motionerar du raskt utanför skoltid”, vi rangordnade svaren och adderade ihop dem för att skapa den nya variabeln fysisk aktivitets index som användes för att dela in elever i kategorierna lågt fysiskt aktiva, måttligt fysiskt aktiva och högt fysiskt aktiva (tabell 1). Vågrätt är svartalternativen för frågan “Hur många dagar i veckan du motionerar i minst 60 minuter” och lodrätt är svartalternativen för frågan “Hur mycket motionerar du raskt per vecka”. Rött visar kategorin lågt fysiskt aktiv, gult måttligt fysiskt aktiv och grönt mycket fysiskt aktiv.

Tabell 1: Indelning i lågt fysiskt aktiva, måttligt fysiskt aktiva och högt fysiskt aktiva elever.

	0	1	2	3	4	5	6	7
inget (0)	0	1	2	3	4	5	6	7
halv timme (1)	1	2	3	4	5	6	7	8
en timme (2)	2	3	4	5	6	7	8	9
2-3 timmar (3)	3	4	5	6	7	8	9	10
4-6 timmar (4)	4	5	6	7	8	9	10	11
7 eller flera timmar (5)	5	6	7	8	9	10	11	12

För att jämföra elevernas rastaktiviteter mot bakgrundsvariablerna har vi använt oss av “Independent samples t-test”. Med detta test fick vi medelvärden för alla

rastaktiviteter, som vi sedan kunde jämföra mot bakgrundsvariablernas medelvärden för att se ifall de skiljer sig och ifall det finns en signifikant skillnad.

4.6 Reliabilitet, validitet och etiska aspekter

Reliabilitet är ett mått på hur tillförlitliga resultaten i undersökningen är. Med hög reliabilitet anses studier som ger samma resultat ifall studien skulle utföras på nytt under andra omständigheter. För att uppnå hög reliabilitet ska alla respondenter ha samma förutsättningar för att svara på frågorna och situationen som respondenterna utsatt för skall vara så lik som möjligt. Reliabilitet kan delas upp i fyra kategorier: kongruens, precision, objektivitet, och konstans. De fyra komponenterna är kongruens, precision, objektivitet och konstans. Med kongruens avses att det finns flera liknande frågor som strävar till att lyfta fram alla olika nyanser som sedan hjälper forskaren att skapa index med likartade fråga som element. Precision handlar om den typografiska utformningen av svaren. Med hög precision menas att det är lätt att registrera och fylla i svaren. Objektivitet är ett sätt att kolla att all data behandlas på ett neutralt sätt ur ett objektiva perspektiv. Till objektivitet hör också att all data behandlas lika. Konstans lyfter upp tidsaspekten i en studie. Med konstans menas att de svar som fås inte förändras på grund av attityder eller dylikt. Resultaten ska vara desamma oberoende när data samlas in. (Trost, 2001.) Genom att använda olika test, exempelvis kontrollfrågor eller parallellmetoden, kan reliabiliteten i en undersökning garanteras (Olsson & Sörensen, 2011). Den enkät som vi använt i vår undersökning är tagen ur en större enkät om barn och ungas fysiska aktivitet i Finland. Enkäten är utformad av LIKES och projektet Skola i rörelse, alltså kan vi anta att reliabiliteten i vår undersökning är hög.

Validitet är ett mått på giltighet. Validitet mäter hur väl de metoder som används i studien fungerar för att få svar på forskningsfrågorna. Med god validitet granskas exempelvis frågeformuleringar i enkäter. De svarsalternativ som erbjuds ska kunna ge tillförlitliga och relevanta svar på de forskningsproblem som ställs. (Bell, 2006.) Vi har skapat våra forskningsfrågor på basis av den enkät som projektet Skola i rörelse utformat. Frågorna i enkäten är tydliga och ger direkta svar på frågeställningarna. Vi anser att de forskningsfrågor vi har formulerat är direkt

förknippade med undersökningens syfte. De svar som vi fått besvarar våra forskningsfrågor. Vi anser att validiteten i vår undersökning är hög.

Reliabilitet och validitet hänger delvis ihop. Trost (2001) lyfter fram missuppfattningar, svåra ord och negationer som gör att respondenterna möjligtvis inte förstår frågorna. Då ger respondenterna felaktiga svar, vilket leder till att reliabiliteten i studien är låg. Detta i sin tur leder till att studien inte mäter det den hade som avsikt att mäta och därmed blir även validiteten låg. Det är dock inte alltid så att validitet och reliabilitet är beroende av varandra. Det finns situationer där studier med låg validitet uppnår hög reliabilitet. (Trost, 2001.)

Vid undersökningar är det viktigt att respektera respondenternas integritet (Jacobsen, 2007). I vår avhandling har vi samlat in data från elever i årskurserna fyra till nio från skolor i hela Finland. I enkäten fyllde eleverna i sitt kön, sin ålder, sitt modersmål samt sin årskurs, men utöver det var respondenterna anonyma. I analyserna tar vi inte fasta på enskilda elevers svar, utan alla svar behandlas i större sammanhang. Ingen elevs integritet sätts i risk i vår undersökning. Vår undersökning följer de etiska krav som ställs vid vetenskapliga undersökningar.

5. Resultat

I detta kapitel presenterar vi resultaten för vår avhandling. Varje forskningsfråga besvaras skilt. I första forskningsfrågan redogör vi för var eleverna tillbringar sina raster. I andra forskningsfrågan redogör vi för vad eleverna gör på raster utomhus. I tredje forskningsfrågan redogör vi för vad eleverna gör på raster inomhus.

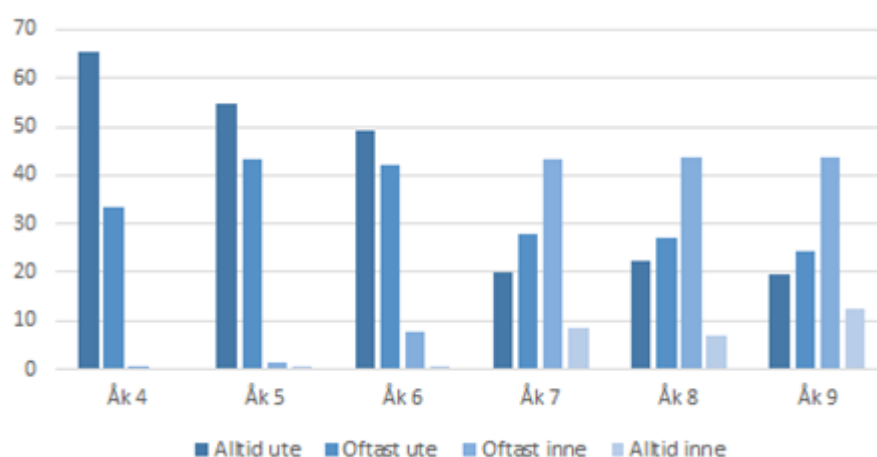
5.1 Var eleverna tillbringar rasterna

Det finns signifikanta skillnader i var flickor och pojkar tillbringar sina raster ($\chi^2=27.116$, $df=3$, $p=.000$). Av alla pojkar som deltog i undersökningen svarade 48,7 % att de alltid är ute på rasterna (tabell 2). Motsvarande siffra för alla flickor är 38,6 %. Av pojkar i årskurserna 4–6 har 62,6 % svarat att de är utomhus på alla raster, medan av pojkarna i årskurserna 7–9 har 21,3 % svarat att de är utomhus alla raster. Det finns en signifikant skillnad mellan pojkar i årskurserna 4–6 och 7–9 i var de är på rasterna ($\chi^2=429.742$, $df=3$, $p=.000$). Liknande förändring kan ses hos flickorna. Av flickorna i årskurserna 4–6 har hälften svarat att de är utomhus alla raster, medan av flickorna i årskurserna 7–9 har en femtedel svarat att de är utomhus alla raster. Det finns en signifikant skillnad i var flickor tillbringar sina raster ($\chi^2=451.113$, $df=3$, $p=.000$).

Tabell 2. Var flickor och pojkar i årskurserna 4-6 och 7-9 tillbringar rasterna.

	Pojkar Alla	Pojkar Åk 4-6	Pojkar Åk 7-9	Flickor Alla	Flickor Åk 4-6	Flickor Åk 7-9
N	1328	882	446	1251	804	447
Ute	48,7%	62,6%	21,3%	38,6%	49,1%	19,7%
Oftast ute	32,4%	33,8%	29,6%	38,2%	46,5%	23,3%
Oftast inne	15,8%	2,8%	41,5%	19,0%	4,1%	45,9%
Inne	3,1%	0,8%	7,6%	4,2%	0,2%	11,2%

För att tydliggöra förändringen mellan låg- och högstadiet har vi skapat en figur av alla elevers svar årskursvis (figur 1). Av eleverna i årskurs fyra har 65 % svarat att de tillbringar alla raster utomhus. Antalet elever som tillbringar alla raster ute sjunker ju äldre eleverna blir. I årskurs 9 har endast en femtedel av eleverna svarat att de tillbringar alla raster utomhus. Elever i årskurs 9 är oftare inomhus på rasterna. Över hälften (56,3 %) av eleverna i årskurs 9 har svarat att de oftast eller alltid är inomhus på rasterna. Av eleverna i årskurs 4 har 1 % svarat att de oftast eller alltid är inomhus under rasterna.



Figur 1. Var eleverna tillbringar rasterna (%).

Vi har delat in eleverna i tre grupper – elever som har en låg nivå av fysisk aktivitet, elever som har en måttlig nivå av fysisk aktivitet och elever som har en hög nivå av fysisk aktivitet – baserat på deras motionsvanor på fritiden. På basis av de svar som eleverna gett har vi sett att de elever som har en låg nivå av fysisk aktivitet på fritiden oftare är utomhus på raster i skolan (tabell 3). Av de pojkar som har en låg fysisk aktivitet har hälften svarat att de alltid är utomhus på raster. Av de pojkar som har en hög fysisk aktivitet har 45,1 % svarat att de alltid är ute på raster. Det finns ingen signifikant skillnad mellan lågt fysiskt aktiva, måttligt fysiskt aktiva och högt fysiskt aktiva pojkar relaterat till var de tillbringar rasterna ($\chi^2=12.385$, $df=6$, $p=.054$). Liknande resultat syns hos flickorna. Av de flickor som har en hög fysisk aktivitet har 36,7 % svarat att de är utomhus alla raster, medan 40,8 % av de flickor med låg fysisk aktivitet har svarat att de är utomhus alla raster. Skillnaden är inte

statistiskt signifikant ($\chi^2=5.194$, $df=6$, $p=.519$). Det finns en signifikant skillnad i var pojkar och flickor tillbringar sina raster beroende på deras motionsvanor ($\chi^2=14.781$, $df=6$, $p=.022$).

Tabell 3. Var pojkar och flickor tillbringar rasterna jämfört med motionsvanor.

	Pojkar Låg fysisk aktivitet	Pojkar Måttlig fysisk aktivitet	Pojkar Hög fysisk aktivitet	Flickor Låg fysisk aktivitet	Flickor Måttlig fysisk aktivitet	Flickor Hög fysisk aktivitet
N	558	371	399	414	469	368
Ute	52,3%	47,2%	45,1%	40,8%	38,2%	36,7%
Oftast ute	31,0%	32,6%	34,1%	38,6%	35,8%	40,8%
Oftast inne	12,7%	17,3%	18,8%	16,9%	21,3%	18,5%
Inne	3,9%	3,0%	2,0%	3,6%	4,7%	4,1%

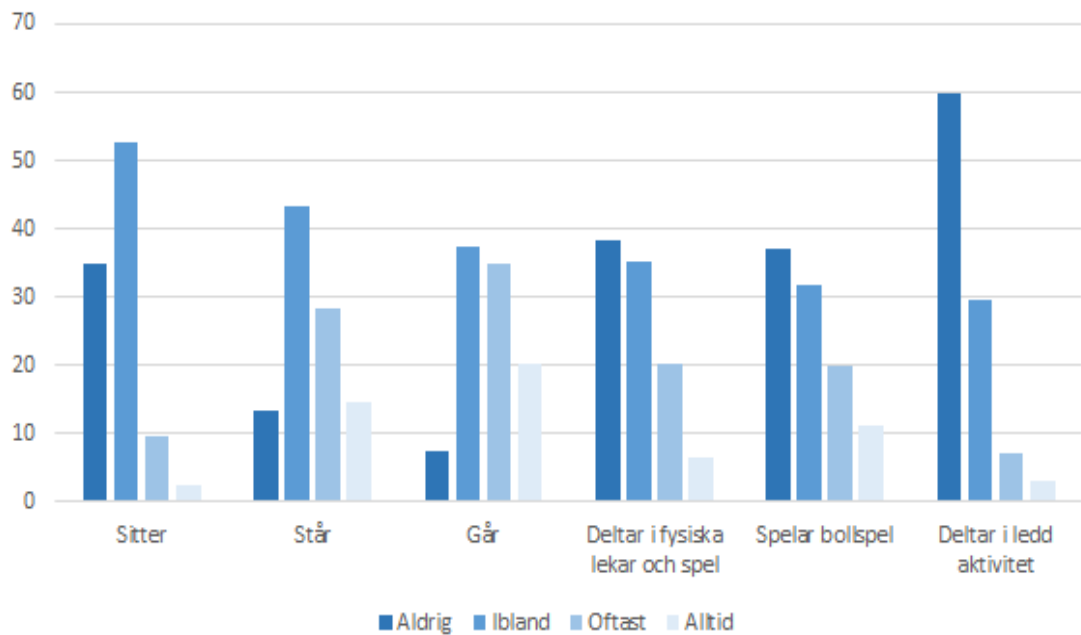
Genom att granska var elever i årskurserna 4–6 och 7–9 tillbringar sina raster framgår det att elever med en låg nivå av fysisk aktivitet oftare är utomhus än elever med en hög nivå av fysisk aktivitet (tabell 4). I årskurserna 7–9 har en fjärdedel av de elever med låg fysisk aktivitet svarat att de är utomhus alla raster, medan 15,7 % av de elever som har hög fysisk aktivitet är utomhus alla raster. Hälften av de elever i årskurserna 7–9 som har en hög fysisk aktivitet har svarat att de oftast är inomhus på raster. Det finns inga signifikanta skillnader mellan lågt fysiskt aktiva elever och högt fysiskt aktiva elever.

Tabell 4. Var elever i årskurserna 4–6 och 7–9 tillbringar rasterna jämfört med bakgrundsvariabeln motionsvanor.

	Åk 4-6 Alla	Åk 4-6 Låg fysisk aktivitet	Åk 4-6 Måttlig fysisk aktivitet	Åk 4-6 Hög fysisk aktivitet	Åk 7-9 Alla	Åk 7-9 Låg fysisk aktivitet	Åk 7-9 Måttlig fysisk aktivitet	Åk 7-9 Hög fysisk aktivitet
N	1686	656	517	513	893	316	323	254
Ute	56,2%	57,3%	57,3%	53,6%	20,5%	26,9%	18,0%	15,7%
Oftast ute	39,9%	38,9%	38,1%	42,9%	26,4%	24,7%	28,5%	26,0%
Oftast inne	3,4%	2,9%	4,4%	3,1%	43,7%	38,6%	43,7%	50,0%
Inne	0,5%	0,8%	0,2%	0,4%	9,4%	9,8%	9,9%	8,3%

5.2 Elevers rastaktivitet utomhus

Av alla elever som svarade på enkäten var den vanligaste aktiviteten på rasterna att gå (figur 2). Hälften svarade att de oftast eller alltid går på rasterna. Den minst populära aktiviteten var ledda aktiviteter, 90 % av eleverna svarade att de aldrig eller ibland deltar i sådana. Att sitta var inte heller populärt bland eleverna, 88 % svarade att de aldrig eller ibland sitter på rasterna.



Figur 2. Elevers aktivitet utomhus (%).

När vi jämförde flickor och pojkars rastaktivitet fann vi att flickornas medelvärde både i att stå och i att gå på rasterna var högre än pojkarnas, medan pojkarnas medelvärde för att spela bollspel på raster utomhus var högre än flickornas (tabell 5). Flickor står mer på raster utomhus ($m= 2.58$, $sd= 0.899$) än pojkar ($m= 2.32$, $sd= 0.914$), $t(2482)=-7.38$, $p=0.001$. Cirka en fjärdedel av flickorna svarade att de alltid eller oftast står på raster utomhus. Ungefär en femtedel av pojkarna svarade att de alltid eller oftast står på raster utomhus. Den största skillnaden märktes i bollspel, där pojkarna ($m= 2.37$, $sd= 1.041$) hade ett märkbart högre medelvärde än flickorna ($m=1.71$, $sd= 0.846$), $t(2438)= 17.50$, $p=0.001$. Detta visar pojkarna i medeltal håller på med bollspel oftare än flickorna på raster utomhus. Av pojkarna svarade nästan en fjärdedel att de alltid eller oftast spelar bollspel på raster utomhus. Av flickorna svarade under en tiondel att de spelar bollspel på raster utomhus. Det finns inte signifikanta skillnader mellan könen i aktiviteterna stå, leka och spela samt delta i ledda aktiviteter på utomhusraster.

Tabell 5. Jämförelse av pojkar och flickors medelvärden i rastaktivitet utomhus. Medelvärde (m) och standardavvikelse (sd). (Independent variable t-test).

Rastaktivitet utomhus	Pojkar (n= 1286-1287)		Flickor (n= 1198-1199)		Totalt (n= 2484-2486)			Pojkar andel oftast och alltid (%)	Flickor andel oftast och alltid (%)
	m ¹	sd	m ¹	sd	m ¹	Sd	t		
Sitter	1,81	0,752	1,79	0,667	1,8	0,713	,76	7,3	4,9
Står	2,32	0,914	2,58	0,863	2,44	0,899	-7,38***	19,3	23,9
Går	2,56	0,905	2,81	0,828	2,68	0,878	-7,22***	25,0	30,1
Lekar och spel	1,95	0,931	1,94	0,897	1,95	0,915	,43	13,8	12,9
Bollspel	2,37	1,041	1,71	0,846	2,05	1,008	17,50***	23,3	7,9
Ledda aktiviteter	1,54	0,781	1,52	0,739	1,53	0,761	,73	5,9	4,4

¹ Intervall 1–4: Högre tal innebär att rastaktiviteten i fråga förekommer oftare.

*) p<.05, **) p<.01, ***) p<.001

Det finns signifikanta skillnader i alla aktiviteter på raster utomhus mellan elever i årskurserna 4–6 och 7–9 (tabell 6). I årskurserna 7–9 sitter (m=2.05, sd= 0.815) och står (m= 2.99, sd= 0.852), $t(1272)=-11.73$, $p=0.001$ mer än elever i årskurserna 4–6. Av eleverna i årskurserna 4–6 har 4 % svarat att de alltid eller oftast sitter på raster utomhus, medan av eleverna i årskurserna 7–9 har 8 % svarat att de alltid eller oftast sitter på raster utomhus. I årskurserna 7–9 har också en större andel (19,6 %) svarat att de alltid eller oftast står på raster utomhus än elever i årskurserna 4–6 (23,6 %). I alla andra aktiviteter hade eleverna i årskurserna 4–6 högre medeltal än eleverna i årskurserna 7–9. De största skillnaderna sågs i aktiviteterna “fysiska lekar och spel” och i “bollspel”. I årskurserna 4–6 har en fjärdedel av eleverna svarat att de alltid eller oftast deltar i lekar och spel på raster utomhus. Av eleverna i årskurserna 7–9

har under 2 % svarat att de alltid eller oftast deltar i lekar och spel på raster utomhus. Det finns en signifikant skillnad mellan årskurserna 4–6 ($m=2.26$, $sd= 0.880$) och årskurserna 7–9 ($m= 1.30$, $sd= 0.586$) ($t(2236)= 32.30$, $p=0.001$) i att leka och spela på raster som tillbringas utomhus. Samma mönster ses i aktiviteten “bollspel” på raster utomhus. I årskurserna 4–6 har en över fjärdedel (28 %) av eleverna svarat att de alltid eller oftast spelar bollspel på raster utomhus. Av eleverna i årskurserna 7–9 har under 3 % svarat att de alltid eller oftast spelar bollspel på raster som tillbringas utomhus. Det finns en signifikant skillnad mellan årskurserna 4–6 ($m=2.33$, $sd= 1.008$) och årskurserna 7–9 ($m= 1.47$, $sd= 0.718$) ($t(2140)= 24.52$, $p=0.001$) i att spela bollspel på raster som tillbringas utomhus. Resultaten tyder på att elever i årskurserna 4–6 deltar mer i aktiviteter som kräver fysisk ansträngning på raster utomhus än elever i årskurserna 7–9.

Tabell 6. Jämförelse av årskurs medelvärden i rastaktivitet utomhus. Medelvärde (m) och standardavvikelse (sd). (Independent variable t-test).

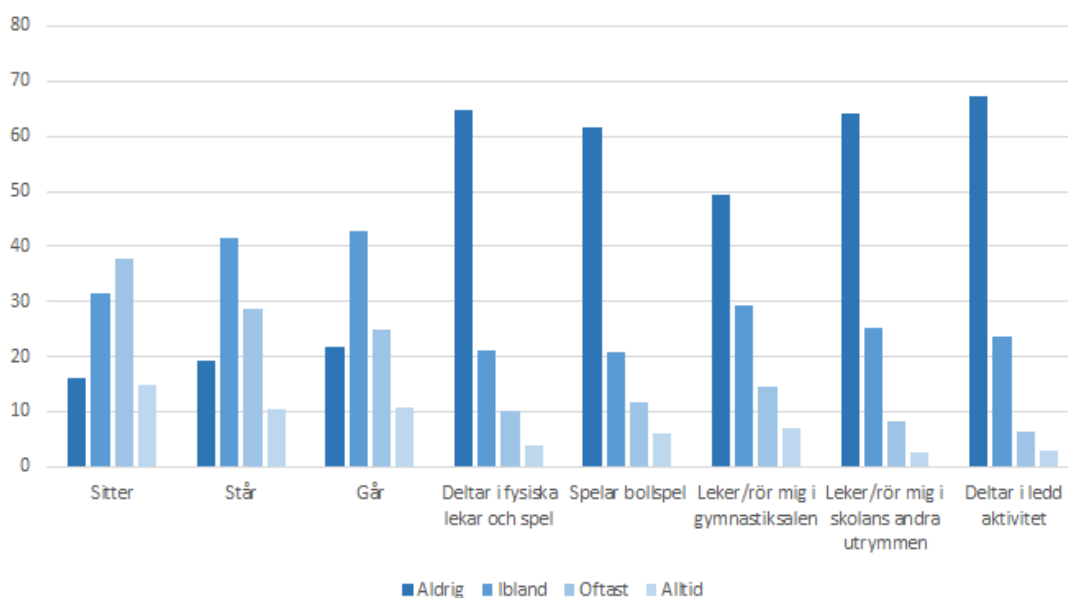
Rastaktivitet utomhus	Åk 4-6 (n= 1677)		Åk 7-9 (n= 807-809)		Totalt (n= 2484-2486)		t	Åk 4-6 andel oftast och alltid (%)	Åk 7-9 andel oftast och alltid (%)
	m ¹	sd	m ¹	sd	m ¹	Sd			
Sitter	1,67	0,621	2,05	0,815	1,8	0,713	-11,73***	4,1	8,1
Står	2,18	0,795	2,99	0,852	2,44	0,899	-23,42***	19,6	23,6
Går	2,73	0,864	2,58	0,898	2,68	0,878	3,93***	38,7	16,4
Lekar och spel	2,26	0,880	1,30	0,586	1,95	0,915	32,30***	25,2	1,5
Bollspel	2,33	1,008	1,47	0,716	2,05	1,008	24,52***	28,2	2,9
Ledda aktiviteter	1,69	0,803	1,22	0,543	1,53	0,761	17,04***	9,1	1,2

¹ Intervall 1–4: Högre tal innebär att rastaktiviteten i fråga förekommer oftare. *) $p<.05$, **) $p<.01$, ***) $p<.001$

5.3 Elevers rastaktivitet inomhus

Av alla elever som svarade på enkäten hade 1130 stycken (44 %) inte svarat på frågan om vad de gör på raster inomhus.

Hälften (53 %) av eleverna svarade att de alltid eller på de flesta rasterna sitter och lite på en tredjedel (39 %) av eleverna svarade att de alltid eller på de flesta rasterna står. De mera fysiskt krävande aktiviteterna visade sig vara mindre populära på rasterna inomhus. Av eleverna deltar 65 % aldrig i fysiska lekar och spel på rasterna, 62 % spelar aldrig bollspel, 49 % leker eller rör sig aldrig i gymnastiksalen, 64 % leker eller rör sig aldrig i skolans andra utrymmen och 67 % deltar aldrig i ledda aktiviteter. Om man räknar med de som svarat ibland så stiger dessa värden drastiskt (79-91 %).



Figur 3. Elevers aktivitet inomhus (%).

Skillnaderna mellan flickors och pojkars rastaktivitet inomhus är mindre än på rasterna som tillbringas utomhus (tabell 7). Pojkarna sitter något oftare ($m=2.59$, $sd=0.944$) än flickorna ($m=2.44$, $sd=0.915$), $t(1414)=3.02$, $p=0.01$ på rasterna som tillbringas inomhus. Pojkar spelar också oftare bollspel ($m=1.80$, $sd=1.002$) än flickorna ($m=1.46$, $sd=0.787$), $t(1286)=7.25$, $p=0.001$. Av alla pojkar har nästan 12

% svarat att de alltid eller oftast spelar bollspel på raster inomhus. Motsvarande siffra för flickor är 6 %. Pojkar är oftare i gymnastiksalen ($m= 1.90$, $sd=0.964$) än flickor ($m= 1.69$, $sd=0.893$), $t(1447)=4.25$, $p=0.001$ på raster som tillbringas inomhus. Pojkar är också oftare i skolans andra utrymmen ($m= 1.41$, $sd=0.781$) än flickorna ($m= 1.47$, $sd=0.716$), $t(3)=4.69$, $p=0.001$. I de övriga aktiviteterna fanns det små skillnader mellan könen, men skillnaderna var inte signifikanta.

Tabell 7. Jämförelse av pojkar och flickors medelvärden i rastaktivitet inomhus. Medelvärde (m) och standardavvikelse (sd). (Independent variable t-test).

Rastaktivitet inomhus	Pojkar (n= 681)		Flickor (n= 768)		Totalt (n= 1449)			Pojkar andel oftast och alltid (%)	Flickor andel oftast och alltid (%)
	m ¹	sd	m ¹	sd	m ¹	Sd	t		
Sitter	2,59	0,944	2,44	0,915	2,51	0,931	3,02**	26,5	26,1
Står	2,26	0,914	2,34	0,882	2,30	0,897	-1,66	61,0	67,7
Går	2,23	0,958	2,25	0,875	2,24	0,915	-0,39	16,5	19,0
Lekar och spel	1,51	0,814	1,54	0,835	1,53	0,825	-0,61	6,4	7,6
Bollspel	1,80	1,002	1,46	0,787	1,62	0,911	7,25***	11,6	6,1
I gymnastiksal	1,90	0,964	1,69	0,893	1,79	0,933	4,25***	12,0	9,3
I andra utrymmen	1,41	0,781	1,47	0,716	1,49	0,752	4,69***	6,1	4,7
Ledda aktiviteter	1,47	0,753	1,42	0,722	1,45	0,737	1,25	4,9	4,2

¹ Intervall 1–4: Högre tal innebär att rastaktiviteten i fråga förekommer oftare.

*) $p<.05$, **) $p<.01$, ***) $p<.001$

I årskurserna 4–6 och 7–9 fanns det signifikanta skillnader i alla aktiviteter som sker på raster som tillbringas inomhus (tabell 8). I årskurserna 4–6 har 15 % av eleverna svarat att de alltid eller oftast sitter på rasterna som tillbringas inomhus. Bland eleverna i årskurserna 7–9 har nästan 40 % svarat att de alltid sitter på inomhusraster. Det finns en signifikant skillnad i att sitta på raster mellan elever i årskurserna 4–6 ($m=2.10$, $sd=0.93$) och 7–9 ($m=2.95$, $sd=0.931$), ($t(1413)=-19.64$, $p=0.001$). Elever i årskurserna 7–9 står mer ($m=2.69$, $sd=0.812$) än elever i årskurserna 4–6 ($m=1.93$, $sd=0.814$), ($t(1444)=-17.76$, $p=0.001$). Cirka en tredjedel av eleverna i årskurserna 7–9 har svarat att de alltid eller oftast står på raster inomhus. Av eleverna i årskurserna 4–6 har en tiondel svarat att de står på alla eller nästan alla raster. Elever i årskurserna 4–6 deltar mer i lekar och spel ($m=1.84$, $sd=0.926$) än elever i årskurserna 7–9 ($m=1.20$, $sd=0.537$), ($t(1192)=16.18$, $p=0.001$). Av eleverna i årskurserna 4–6 har över 10 % svarat att de alltid eller oftast deltar i lekar och spel, medan av eleverna i årskurserna 7–9 har 2 % svarat att de leker och spelar på raster inomhus. Elever i årskurserna 4–6 deltar även mer i bollspel ($m=1.87$, $sd=0.999$) än elever i årskurserna 7–9 ($m=1.36$, $sd=0.725$), ($t(1347)=11.06$, $p=0.001$). Av eleverna i årskurserna 4–6 har nästan 15 % svarat att de alltid eller oftast spelar bollspel. Av eleverna i årskurserna 7–9 har under 5 % svarat att de spelar bollspel på raster inomhus.

Tabell 8. Jämförelse av årskurs medelvärden i rastaktivitet inomhus. Medelvärde (m) och standardavvikelse (sd). (Independent variable t-test).

Rastaktivitet inomhus	Åk 4-6 (n= 739)		Åk 7-9 (n= 710)		Totalt (n= 1449)		t	Åk 4-6	Åk 7-9
	m ¹	sd	m ¹	sd	m ¹	Sd		andel oftast och alltid (%)	andel oftast och alltid (%)
Sitter	2,10	0,903	2,95	0,743	2,51	0,931	-19,64** *	15,3	37,2
Står	1,93	0,814	2,69	0,812	2,30	0,897	-17,76** *	10,0	29,1
Går	2,10	0,874	2,39	0,933	2,24	0,915	-6,16***	13,8	21,8
Lekar och spel	1,84	0,926	1,20	0,537	1,53	0,825	16,18** *	11,9	2,0
Bollspel	1,87	0,999	1,36	0,725	1,62	0,911	11,06** *	13,1	4,5
I gymnastiksal	2,09	0,983	1,47	0,756	1,79	0,933	13,59** *	15,8	5,5
I andra utrymmen	1,59	0,780	1,39	0,710	1,49	0,752	4,93***	6,6	4,3
Ledda aktiviteter	1,69	0,829	1,20	0,522	1,45	0,737	13,45** *	7,3	1,8

¹ Intervall 1-4: Högre tal innebär att rastaktiviteten i fråga förekommer oftare.

*) p<.05, **) p<.01, ***) p<.001

Vi har jämfört elevernas fysiska aktivitetsnivå med de olika rastaktiviteterna och det finns inga signifikanta skillnader mellan lågt fysiskt aktiva elever och högt fysiskt aktiva elever. Därför har vi inte gjort någon skild tabell över de resultat.

6. Diskussion

I detta kapitel diskuterar vi avhandlingens metoder och resultat. Vi granskar kritiskt den valda forskningsansatsen och de resultat som vi fått. I resultatdiskussionen utgår vi från forskningsfrågorna och behandlar varje forskningsfråga skilt för sig. Vi jämför våra resultat med tidigare forskning som gjorts inom samma område. Avslutningsvis ger vi förslag på fortsatt forskning.

6.1 Metoddiskussion

Forskningsansatsen ska bestämmas på basen av undersökningens syfte (Bell, 2006). Syftet med vår avhandling är att undersöka var elever tillbringar sina raster och vad eleverna gör på rasterna. Vi har valt ett kvantitativt tillnärmelseperspektiv i vår avhandling. Den kvantitativa forskningsansatsen karakteriseras av standardisering, generalisering och ett slumpmässigt urval. I kvantitativa forskningsansatser samlas data in med strukturerade instrument som ger information om kvantitet (Olsson & Sörensen, 2011).

För att samla in data från ett stort antal respondenter är enkät den mest effektiva datainsamlingsmetoden (Ruane, 2006). Enkät fungerar bra som datainsamlingsmetod eftersom respondenterna kan välja när och var de besvarar enkäten. Respondenterna får själva besvara enkätfrågorna utan att forskaren är på plats. Det har dock visat sig att enkäter får fler svar då forskaren är på plats då enkäten besvaras. (Eliasson, 2013; Trost & Hultåker, 2016.) I vår avhandling deltog 2579 respondenter. Eftersom antalet respondenter var så stort ansåg vi att enkät var den mest lämpliga metoden att samla in data.

Enkätens struktur är av stor betydelse för undersökningen. En välstrukturerad enkät är tydlig och systematisk. Respondenterna ska förstå frågorna så att resultaten inte blir missvisande. I en enkät kan frågorna vara öppna eller slutna. I öppna frågor får respondenterna fritt formulera sitt svar. I slutna frågor finns det fasta svarsalternativ där respondenten väljer det alternativ som respondenten anser mest lämpligt.

(Eliasson, 2013.) Den enkät som vi använt oss av består av slutna frågor. Varje fråga har flera svarsalternativ varav respondenter väljer ett.

Olsson och Sörensen (2011) poängterar att svarsfrekvensen bland respondenterna ska vara hög för att analysen av enkätsvaren ska vara väsentlig. Finns det bortfall, bör dessa tas i beaktande. Bortfallen kan vara externa eller interna. I vår avhandling har vi hög svarsfrekvens i frågorna gällande rastaktiviteten utomhus där 2486 elever svarade, men i frågan om rastaktiviteten inomhus har vi ett bortfall på 1130 elever. Trots bortfallet hade vi över 1400 svar, så alla enkätsvar kunde analyseras.

6.2 Resultatdiskussion

Syftet med denna undersökning är att kartlägga var elever i årskurserna 4 till nio tillbringar sina raster och vad eleverna gör på raster utomhus respektive inomhus. I detta kapitel diskuterar vi de resultat vi fått och jämför våra resultat med tidigare forskning. Vi granskar alla forskningsfrågor i ett eget kapitel.

6.2.1 Var elever tillbringar raster

Syftet med den första forskningsfrågan i vår undersökning är att kartlägga var eleverna tillbringar raster. Resultaten baserar sig på de svar som eleverna gett på frågan i enkäten “Var tillbringar du oftast rastera?”. Frågan har svarsalternativen “alla raster utomhus”, “för det mesta utomhus, men ibland inomhus”, “för det mesta inomhus, men ibland utomhus” och “alla raster inomhus”. Eleverna valde ett av alternativen.

Vår första forskningsfråga är att granska var eleverna tillbringar sina raster. Elever i årskurs 4–6 är oftare ute på rastera än elever i årskurs 7–9. Av eleverna i årskurs 4–6 har hälften svarat att de tillbringar alla raster utomhus. Av eleverna i årskurs 7–9 har en femtedel svarat att de är utomhus alla raster. Av eleverna i årskurs 4–6 har under 1 % av eleverna svarat att de tillbringar alla raster inomhus, medan nästan en tiondel av eleverna i årskurs 7–9 tillbringar alla raster inomhus. Av eleverna i årskurs 4–6 är 3 % oftast ute på rastera, men ibland inne. Motsvarande siffra för eleverna i

årskurs 7–9 är 44 %. Nästan hälften av eleverna i årskurs 4–6 har svarat att de är oftast utomhus på rasterna, men ibland inomhus. I årskurs 7–9 har en fjärdedel av eleverna svarat att de ibland är inomhus, men oftast utomhus på rasten. Liknande resultat kan vi se i andra studier. Tammelin m.fl. (2013) har undersökt finländska elevers fysiska aktivitet och enligt studien är flickor och pojkar i lågstadiet utomhus på raster så gott som alla dagar. I högstadiet är endast en fjärdedel utomhus på rasterna. Rajala, Haapala, Kämppi, Hakonen och Tammelin (2016) har också konstaterat att det finns skillnader i var elever i årskurs 4–6 och 7–9 tillbringat rasterna. Enligt Rajala m.fl. är så gott som alla elever i tredje- och femte klass utomhus på rasterna, medan under hälften av elever i sjunde- och nionde klass är utomhus.

Enligt Rajala m.fl. (2016) är skillnaderna mellan var flickor och pojkar tillbringat raster liten. Flickor och pojkar är utomhus på raster ungefär lika mycket. I vår undersökning har vi fått liknande resultat. Resultaten i vår undersökning visar att det inte finns några signifikanta skillnader mellan flickor och pojkar i var de tillbringat rasterna. Däremot finns det en signifikant skillnad mellan flickor i årskurs 4–6 och 7–9 samt mellan pojkar i årskurs 4–6 och 7–9. Både pojkar och flickor i årskurs 4–6 är mer utomhus på raster än flickor och pojkar i årskurs 7–9. Resultaten stämmer överens med andra forskningar som gjorts kring fysisk aktivitet på rast. Enligt Sarkin, McKenzie & Sallis (1997) är pojkar och flickor ungefär lika aktiva under gymnastiklektioner, men under raster är pojkar betydligt mer fysiskt aktiva. Flickor är mer fysiskt aktiva under gymnastiklektioner än under raster.

På basis av de analyser vi gjort kan vi konstatera att elever som har en låg fysisk aktivitet på fritiden är oftare utomhus på raster än elever som har en hög fysisk aktivitet på fritiden. För elever i årskurs 7–9 finns det en signifikant skillnad mellan lågt fysiskt aktiva elever och högt fysiskt aktiva elever. Elever är mer fysiskt aktiva på raster som tillbringas utomhus. Lyyra m.fl. (2019) har undersökt sambandet mellan motionsvanor på fritiden och ansträngning under skolgymnastiken. Enligt Lyyra m.fl. har elever som är lågt fysiskt aktiva på fritiden högre medelpuls på gymnastiklektioner än elever som är mycket fysiskt aktiva på fritiden. Lågt fysiskt aktiva elevers medelpuls under gymnastiklektionerna var 130 bpm och högt fysiskt

aktiva elevers 130 bpm. Lågt fysiskt aktiva elever hade högre ansträngning under skolans gymnastiklektioner.

6.2.2 Elevers rastaktivitet utomhus

På raster utomhus är den populäraste aktiviteten att gå. Över hälften av alla elever går på alla eller nästan alla raster som tillbringas utomhus. Av de aktiviteter vi analyserade var ledda aktiviteter den minst populära bland eleverna. Endast en tiondel av alla elever deltar i ledda aktiviteter på raster som tillbringas utomhus. Att sitta är inte heller en populär aktivitet på raster utomhus. Av alla elever uppger en tiondel att de sitter på alla eller nästan alla raster som tillbringas utomhus. Resultat från tidigare studier stöder de resultat vi fått i vår undersökning (Lahtinen & Lehto, 2017; Rajala, 2014; Tammelin, 2013). Lahtinen och Lehto (2017) har kommit fram till att de populäraste aktiviteterna på raster är att sitta, stå och gå. Även Rajala (2014) har rapporterat att promenad är en vanlig aktivitet på raster.

Tidigare forskning visar att pojkar spelar mer bollspel och deltar mer i fysiska lekar på raster utomhus än flickor. Forskning visar också att flickor står mer på raster än pojkar. (Tammelin m.fl. 2013.) Det finns skillnader mellan vad flickor och pojkar gör under raster utomhus. Flickor står och går mer på raster än pojkar. Pojkar spelar mer bollspel under raster utomhus. Flickor och pojkar deltar ungefär lika mycket i lekar och ledda aktiviteter på utomhusraster.

Det finns signifikanta skillnader i alla aktiviteter på raster utomhus mellan elever i årskurserna 4–6 och 7–9. Elever i årskurserna 4–6 deltar mer i fysiska lekar och spel än elever i årskurserna 7–9. Elever i årskurserna 4–6 deltar också mer i bollspel än elever i årskurserna 7–9. Yngre elever deltar mer i aktiviteter som kräver fysisk ansträngning på raster utomhus än äldre elever. Elever i årskurserna 7–9 sitter och står mer än elever i årskurserna 4–6. De resultat som vi fått visar att elever blir mer fysiskt inaktiva ju äldre de blir. Våra undersökningsresultat stöds av tidigare studier om elevers fysiska aktivitet (Aarnio, Winter, Kujala & Kaprio, 2002; Telama & Yang, 2000). Yli-Piipari, Jaakkola och Liukkonen (2009) har visat att eleverna

utövar mindre fysisk aktivitet då de går i högstadiet än då de går i lågstadiet. Även internationell forskning visar samma mönster (Raudsepp, Neissaar & Kull, 2008).

De resultat som vi fått i vår undersökning visar att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor på raster utomhus. Flera andra studier har undersökt flickors och pojkars fysiska aktivitet och kommit fram till liknande resultat (Blatchford, Baines & Pellegrini, 2003; Loucaides, Jago & Charalambous, 2009; Ridgers & Stratton, 2007). Däremot visar en studie av Mota, Silva, Santos, Ribeiro, Oliveira och Duarte (2005) att flickor är betydligt mer involverade i MVPA på raster än pojkar. Resultaten i studien gjord av Mota m.fl. strider emot de flesta andra undersökningars resultat. Ingen av dessa studier har mätt elevers fysiska aktivitet med aktivitetsmätare. Beigle, Morga, Masurier & Pangrazi, (2006) undersökte elevers fysiska aktivitet under raster med hjälp av aktivitetsmätare som eleverna bar under raster. Resultaten visar att pojkarna var fysiskt aktiva 78 % av rasten, medan flickorna var fysiskt aktiva 63 % av tiden. Under rasterna tog pojkarna i medeltal 1262 steg och flickorna 918. Beigle m.fl. visar att pojkar är mer fysiskt aktiva på raster än flickor.

6.2.3 Elevers rastaktivitet inomhus

På raster inomhus sitter över hälften av eleverna på alla eller nästan alla raster. En stor andel av eleverna deltar aldrig i fysiska lekar, spel, bollspel eller ledda aktiviteter under raster inomhus. Hälften av eleverna leker aldrig i gymnastiksalen eller i skolans övriga utrymmen. Tidigare forskning visar att elever är mer fysiskt aktiva under utomhusraster än under inomhusraster. Under raster utomhus tar eleverna flera steg än under raster inomhus. Eleverna har också högre hjärtfrekvens under raster utomhus. Eleverna är mer fysiskt aktiva på raster utomhus än på raster inomhus. (Tran, Clark & Racette, 2013.) Raster som tillbringas inomhus i små och trånga utrymmen har inte samma förutsättningar för fysisk aktivitet som raster som tillbringas utomhus på stora, öppna gårdar (Erwin, Koufouakis & Beigle, 2013).

Studier visar att pojkar är mer fysiskt aktiva på raster än flickor. Pojkar har högre total fysisk aktivitet än flickor. (Erwin m.fl., 2013.) I vår undersökning är skillnaderna mellan flickors och pojkars fysiska aktivitet på raster inomhus mindre än på raster utomhus. Pojkar spelar oftare bollspel och rör på sig i skolans

gymnastiksal. Flickor står och går mer, men skillnaderna är inte signifikanta. Under raster inomhus sitter pojkar mer än flickor. Våra resultat stämmer överens med tidigare forskning som visar att pojkar deltar mer i fysiskt ansträngande aktiviteter på raster.

I årskurserna 4–6 och 7–9 fanns det signifikanta skillnader i alla aktiviteter som sker på raster som tillbringas inomhus. I de lägre årskurserna är eleverna mer fysiskt aktiva på rasterna. Av eleverna i årskurserna 4–6 sitter ungefär en tiondel av eleverna på raster, medan av eleverna i årskurserna 7–9 sitter nästan hälften på alla eller nästan alla raster. Elever i årskurserna 4–6 deltar också mer i lekar, spel och bollspel på rasterna. Våra resultat tyder på att ju äldre eleverna blir, desto mindre utövar de fysisk aktivitet. Tidigare forskning har också visat på att barns deltagande i fysisk aktivitet minskar vid 14-års ålder (Bushman, Gist, 2017; Wall, Carlson, Stein, Lee & Fulton, 2011). Våra resultat stämmer överens med tidigare forskning.

Sammanfattning

Resultaten vi fick visar att elever i årskurserna fyra till sex oftare är utomhus på rasterna och att de är mera fysiskt aktiva än eleverna i årskurserna sju till nio. Eleverna är även mera aktiva då de är utomhus på rast jämfört med om de är inomhus. Dessa resultat tyder på att miljön utomhus motiverar mera till fysisk aktivitet, och kan till exempel förklaras av faktorer som större utrymmen att röra på sig och mera redskap och ställningar som är ämnade för olika fysiska aktiviteter. Möjligheterna för fysisk aktivitet inomhus är oftast också sämre, det enda utrymmet som är ämnat för fysisk aktivitet inomhus brukar vara gymnastiksalen. En annan faktor som spelar en stor roll är att utomhus raster är obligatoriska för årskurserna fyra till sex men inte för årskurserna sju till nio.

Våra resultat tydde även på att pojkar oftare deltog i mera fysiskt krävande aktiviteter än flickor på raster, speciellt i bollspel. Skillnaden var mindre inomhus än utomhus och i årskurserna sju till nio. Vi spekulerar att det kan finnas flera olika faktorer som kan förklara detta. Diverse kulturella och biologiska faktorer leder till att pojkar är mera fysiskt aktiva än flickor och oftare deltar i olika bollspel (Laakso,

Nupponen & Telama 2007; Kokko & Mehtälä, 2016). Detta resultat skulle också kunna användas för att motivera skolor att satsa mera på att öka möjligheterna till andra former av fysisk aktivitet som är mera populärt bland flickor på skolgården.

Elever som är mindre fysiskt aktiva på fritiden var enligt våra resultat oftare utomhus på raster än elever som var mycket fysiskt aktiva på fritiden. Detta spekulerar vi kan bero på att eleverna kanske inte har haft samma möjligheter som till exempel utrymme eller redskap till att vara fysiskt aktiva på sin fritid som på skolgården. Detta borde undersökas mera för att kunna förklaras.

6.4 Förslag till fortsatt forskning

Denna studie har endast ytligt undersökt skillnaderna mellan elevernas rastaktivitet och kan därför endast visa hur situationen ser ut i dagsläge och stärka tidigare forskning inom området. För att kunna förklara de bakomliggande orsakerna behövs en mera djupgående forskning med flera bakgrundsvariabler.

Ett intressant resultat som skulle behöva undersökas mera är att elever som var mindre fysiskt aktiva på sin fritid oftare var utomhus på rast jämfört med elever som var mycket fysiskt aktiva på sin fritid. Det skulle vara intressant att undersöka vad detta beror på.

I vår undersökning konstaterade vi också att fysisk aktivitet i tonåren inte är lika välundersökt som fysisk aktivitet bland barn. Eftersom våra resultat visade att den fysiska aktiviteten på raster verkar sjunka ju äldre eleverna blir så tycker vi att det vore intressant ~~och~~ att undersöka varför äldre elever inte rör på sig lika mycket som yngre. Det skulle även vara intressant att undersöka huruvida resultaten skulle ändra om utomhus raster var obligatoriska även i årskurserna sju till nio.

Skillnaden mellan pojkar och flickors rastaktivitet är ett annat område som behöver undersökas mera. Det skulle vara spännande att undersöka huruvida detta har något

att göra med redskap och utrymmen eller om det beror på kulturella eller biologiska skillnader.

Ett problem som vår studie hittade var att elever inte är lika fysiskt aktiva inomhus som utomhus, därför tycker vi att det vore intressant att undersöka vilka åtgärder man skulle kunna ta för att motivera elever till att vara mera fysiskt aktiva på raster som spenderas inomhus. Speciellt viktigt skulle det vara att göra en undersökning om detta för elever i årskurserna sju till nio.

Källor

- Aarnio, M., Winter, T., Kujala, U. & Kaprio, J. (2002). Associations of health related behaviour, social relationships, and health status with persistent physical activity and inactivity: a study of Finnish adolescent twins. *British Journal of Sports Medicine*, 36(5), 360-364.
- Apitzsch, E. (2007). Fysisk aktivitet åt alla elever i skolan. *Svensk idrottsforskning: organ för centrum för idrottsforskning*, 16(3/4), 6-9.
- Aubert, S., Barnes, J., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adeniyi, A., Aguilar-Farias, N., ... Tremblay, M. (2018). Global matrix 3.0. Physical activity report card grades for children and youth: results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2), 251–273.
- Aubert, S., Barnes, J., Aguilar-Farias, N., Cardon, G., Chang, C., Nyström, C., ... Tremblay, M. (2018). Report card grades on the physical activity of children and youth comparing 30 very high human development index countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(2), 298–314.
- Bartholomew, J. B., & Jowers, E. M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive Medicine*, 52(1), 51–54.
- Beighle, A., Morgan, C., Le Masurier, G. & Pangrazi, R. (2006). Children's physical activity during recess and outside of school. *Journal of School Health*, 76(510), 516–520.
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Blatchford, P., Baines, E. & Pellegrini, A. (2003). The social context of school playground games: sex and ethnic differences, and changes over time and after entry to junior school. *British Journal of Developmental Psychology*, 21(4), 481-505.

- Bushman, B. & Gist, E. (2017). Physical activity for youth all year long. *ASM's Health & Fitness Journal*, 21(3), 6-9.
- Coolkens, R., Ward, P., Seghers, J., Iserbyt, P. (2018). The effect of organized versus supervised recess on elementary school children's participation, physical activity, play, and social behaviour: a cluster randomized controlled trial. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(10), 747–754.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98–119.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken*. En handbok i enkätmetodik. Studentlitteratur: Lund.
- Ekblom–Bak, E. & Ekblom, B. (2012). Långvarigt stillasittande är en metabol riskfaktor. *Läkartidningen*, 34–35(109), 1467–1470.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Studentlitteratur: Lund.
- Erwin, H., Koufouakis, R. & Beighle, A. (2013). Children's physical activity levels during indoor recess dance videos. *Journal of School Health*, 83(5), 322-327.
- Faskunger, J. (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Statens folkhälsoinstitut, Östersund.
- Faskunger, J. (2013). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Studentlitteratur: Lund.
- Grundskoleförordning* 718/1984. Hämtad 12.8.2019, från <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1984/19840718>

- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. (2014). Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health*, *14*, 1114.
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *The Lancet*, *380(9838)*, 272–281.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7(1)*, 40–56
- Jääskeläinen, L., Kivimäki, A-M. & Pekkala, A. (1985). *Koulu kivemmaksi –lapsi liikkuvaksi*. Helsingfors, Valtion painatuskeskus.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (2015). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A. M., Mehtälä, A., ... & Vasankari, T. (2016). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 4.
- Koufoudakis, R., Erwin, H., Beighle, A., & Thornton, M. L. (2016). How feedback and goal-setting impact children's recess physical activity. *International Journal of Exercise Science*, *9(4)*, 497–506.
- Kämppe, K., Aira, A., Halme, N., Husu, P., Inkinen, V., Joensuu, L., ... Tammelin, T. (2018). Results from Finland's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, *15(2)*, 355–356.

- Laakso, L., Nupponen, H., Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta–aktiivisuus. I P. Heiknaro–Johansson & T. Huovinen (red.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (s. 42–63). Helsingfors: WSOY.
- Lahtinen, V. & Lehto, J. (2017). Liikunta osana viihtyisää koulupäivää. Yläkoululaisten liikkuminen välitunneilla ja kokemuksia kouluviihtyvyydestä. Jyväskylän yliopisto.
- Liikkuva koulu. (2016). Mot aktivare och trivsammare skoldagar. Mellanrapport 1.8.2015 – 31.12.2016 on programmet Skolan i rörelse. Hämtad 17.10.2018, från https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_swe_0.pdf
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. (2018). Tulokortti 2018 – Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345*.
- Loucaides, C., Jago, R. & Charalambous, I. (2009). Promoting physical activity during school break time: piloting a simple, low cost intervention. *Preventive Medicine, 48(4)*, 332-334.
- Lyyra, N., Lyyra, M., Villberg, J. & Heiknaro-Johansson, P. (2019). Vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden ja sukupuolen yhteys liikuntatunnin kuormuttavuuteen yläkoulu ikäisillä. *Liikunta & Tiede 56 (2-3)*, 90–96.
- Mattson, C.M., Jansson, E., & Hagströmer, M. (2016). *Fysisk aktivitet – begrepp och definitioner*. Hämtad 17.10.2018, från http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/FA_Begrepp-och-definitioner_FINAL_2016-12.pdf
- Martin, R., & Murtagh, E. M. (2017). Teachers' and students' perspectives of participating in the ‘Active Classrooms’ movement integration programme. *Teaching and Teacher Education, 63*, 218–230.

- Mota, J., Silva, P., Santos, M., Ribeiro, J., Oliveira, J. & Duarte, J. (2005). Physical activity and school recess time: differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 23(3), 296-75.
- Mullender- Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Doolaard, S., & Visscher, C. (2015). Improving academic performance of school- age children by physical activity in the classroom: 1- year program evaluation. *Journal of School Health*, 85(6), 365–371.
- Mårtensson, F. (2004). Landskapet i leken. En studie av utomhuslek på förskolegården. Institutionen för landskapsplanering i Alnarp. Sveriges lantbruksuniversitet. Doktorsavhandling.
- Norra, J., Ruokonen, R., & Karvinen, J. (2003). Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja 2004:1.
- Norra, J., Ruokonen, R., Ehrlen, V., Polari, A., & Ahonen, A. (2015). Lähiliikuntapaikkarakentamista 15 vuotta – seurantaselvitys. Valon julkaisusarja nro 7/2015. Hämtad 13.11.2018, från http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/lahiliikuntapaikat/Liitetiedostot/Lahiliikuntapaikkarakentamisen_seurantaselvitys_nettiloppuraportti.pdf
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen – Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Pawlowski, C., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J. & Troelsen, J. (2014). Barriers for recess physical activity: a gender specific qualitative focus group exploration. *BMC Public Health* 14(639), 1471–2458.
- Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. Koulupäivän aikainen liikunta. I Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A. M., Mehtälä, A., ... & Vasankari, T. (2016). *Lasten ja nuorten*

liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 4.

- Rajala K., Itkonen H., Kankaanpää A., Tammelin T. & Laine K. (2014). Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70.
- Raudsepp, L., Neissaar, I. & Kull, M. (2008). Longitudinal stability of sedentary behaviours and physical activity during early adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 20(3), 251-262.
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320–328.
- Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. J., & Twisk, J. W. (2007). Long-term effects of a playground markings and physical structures on children's recess physical activity levels. *Preventive Medicine*, 44(5), 393–397.
- Ruokonen, R., Norra, J., Suhonen, P., & Karvinen, H. (2009). Yläkoulujen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen selvitys 2008. Nuori Suomi ry. Hämtad 13.11.2018, från http://www.lahiliikuntapaikat.fi/files/ns2/Olosuhteet_PDF/ylakoulujenliikuntaolos_uhteet_nettilaatu.Pdf.
- Sarkin, J. A., McKenzie, T. L., & Sallis, J. F. (1997). Gender differences in physical activity during fifth-grade physical education and recess periods. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(1), 99–106.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.

- Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning*. Strömberg, Stockholm.
- Statens idrottsråd. (2018). *Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi*. Valtion liikuntaneuvoston Julkaisuja 2018:6.
- Stratton, G., & Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive Medicine, 41*(5–6), 828–833.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics, 146*(6), 732–737.
- Tammelin, T. Laine, K. & Turpeinen, S. (Red.). (2013). *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Jyväskylä.
- Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 32*(9), 1617-1622.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Med. Sci. Sports Exerc, 46*, 955–962.
- Tran, I., Clark, B. & Racette, S. (2013). Physical activity during recess outdoors and indoors among urban public school students, St. Louis, Missouri, 2010-2011. *Prev. Chronic Dis., 10*(196), 97–101.
- Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Studentlitteratur: Lund.
- Trost, J., Hultåker, O. (2016). *Enkätboken*. Studentlitteratur: Lund.

- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10–22.
- Undervisnings- och kulturministeriet. (2017). Idrott och jämställdhet. Översikt över nuläget för jämställdhet mellan kvinnor och män inom idrottsområdet. *Undervisnings- och kulturministeriets publikationer*, 18.
- Utbildningsministeriet & Ung i Finland. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18-vuotiaille* 2008. Hämtad 15.10.2018, från [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477–Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)
- Verstraete, S., Cardon, G. De Clercq, D., & Bourdeaudhuij, I. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16 (4), 415–419.
- Världshälsoorganisationen. (2018). *Physical activity*. Hämtad 16.10.2018, från <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Världshälsoorganisationen. (2018). *What is Moderate-intensity and Vigorous-intensity Physical Activity?* Hämtad 16.10.2018, från https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/en/
- Wall, M., Carlson, S., Stein, A., Lee, S. & Fulton, J. (2011). Trends by age in youth physical activity: youth media campaign longitudinal survey. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(11), 2140-2147.
- Watson, A., Elliott, J. & Mehta, K. (2015). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity during the school lunch break for girls aged 12-13 years. *European Physical Education Review* 21, 257–271.

Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. (2009). Koululaisten fyysinen aktiivisuudenseuranta 6.luokalta 8.luokalle. *Liikunta & Tiede*, 46(6), 61-67.

Yrkesföreningar Fysisk Aktivitet. (2016). *Rekommendationer för fysisk aktivitet – barn och ungdomar*. Hämtad 17.10.2018, från http://www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Rekommendationer_om_fysisk_aktivitet_for_barn_och_ungdomar_FINAL_2016-12.pdf

Bilagor

Bilaga 1: Enkät

Kyselylomake, kysymykset

2. Luokka

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

3. Sukupuoli

- poika
- tyttö

4. Ikä, vuotta

- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17

5. Mitä kieltä useimmiten puhut kotonasi?

- suomea
- ruotsia
- muuta, mitä

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, riipeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

6. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

	0	1	2	3	4	5	6	7
	päivänä							päivänä
*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?

	0	1	2	3	4	5	6	7
	päivänä							päivänä
*	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Kuinka paljon yhteensä harrastat riipeää liikuntaa kouluajan ulkopuolella? (hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi)

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

9. Oletko osallistunut edellisen puolen vuoden aikana seuraaviin toimintoihin?

	En ole osallistunut	Olen osallistunut silloin tällöin	Olen osallistunut usein tai säännöllisesti
koulun liikuntakerhoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
urheiluseuran harjoituksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kilpailuihin tai otteluihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

- kaikki välitunnit ulkona
- enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä
- enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona
- kaikki välitunnit sisällä

14. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA? Vastaa jokaiselle riville.

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seisokelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kävelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla SISÄLLÄ? Vastaa jokaiselle riville.

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seisokelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kävelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaru, tanssimatto).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun/ pelaan koulun liikuntasalissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun/ pelaan koulun muissa sisätiloissa (esim. aula/ käytävä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Oletko osallistunut seuraaviin koulusi toimintoihin?

	Kyllä	En
koulun tilojen ja piha-alueiden suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wälituntitoiminnan suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
oppituntitoiminnan suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koulun teemapäivien, juhlien, retkien tai leirikoulun järjestäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>