

Bevægelse på erhvervsuddannelserne

Jesper von Seelen,
Docent, ph.d.
jvse@ucsd.dk

Anette Lindahl Mikkelsen,
adjunkt almi@ucsyd.dk

Det Nationale Videncenter,
KOSMOS

KOSMOS
Nationalt Videncenter

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	1
1.0 Indledning	2
1.1 Praktiske oplysninger	4
2.0 Konklusion	5
3.0 Metodeafsnit / Læsevejledning	6
4.0 Datapræsentation	8
4.1 Omfang af motion og bevægelse	8
4.2 Hvornår oplever eleverne bevægelse og motion i løbet af skoledagen?	9
4.3 Elevernes holdning til motion og bevægelse i løbet af skoledagen	10
4.3 Elevernes holdning til faciliteter til bevægelse	14
4.4 Betydning for elevernes deltagelse i motion og bevægelse	16
5.0 Diskussion / Perspektivering	18
6.0 Litteraturliste	20

1.0 Indledning

At motion og bevægelse i skolen kan have positive effekter på både trivsel, sundhed, læring samt motivation for at gå i skole er veldokumenteret (1-8). Fysisk aktive børn og unge er, med større sandsynlighed end inaktive børn og unge, også aktive i voksenlivet. Børns sundhedsadfærd er ofte afhængig af deres forældre, hvorimod 15-18-årige selv begynder at tage ansvar for egen sundhedsadfærd, hvorfor det er vigtigt, at unge får den nødvendige støtte og hjælp til at træffe sunde valg (9). Dette gør erhvervsskolerne til en interessant og aktuel arena at arbejde med sundhedsadfærd i, herunder fysisk aktivitet.

Argumenterne for at investere i børns og unges sundhedsadfærd er talrige, og brugen af skolen som arena for at implementere sundhedsinitiativer er en stigende global tendens (10), ligesom den i Danmark kommer til udtryk i både folkeskole- og erhvervsskolereformen. I aftaleteksten for erhvervsskolereformen står der: *"Erhvervsskolerne skal tilrettelægge undervisningen på grundforløbet således, at eleverne inden for den samlede undervisningstid deltager i motion og bevægelse hver dag i et omfang svarende til gennemsnitligt 45 minutter om dagen"* og *"Motion og bevægelse skal medvirke til at fremme sundhed hos de unge og understøtte motivation og læring"*. Ambitionen om 45 min. daglig motion og bevægelse på erhvervsskolerne er en udfordring for både erhvervsskolerne ledere, undervisere og elever. Mange undervisere på erhvervsuddannelserne har blot lidt eller slet ingen erfaring med at integrere bevægelse i skoledagen eller formelle kompetencer til at undervise i motion og bevægelse.

I Danmark ses en stigende polarisering mellem unge, som er i god fysisk form og unge, som er i dårlig fysisk form (9). Derfor er flere analyser i denne undersøgelse fokuseret på den gruppe elever, der angiver, at de er fysisk aktive i 0, 5 eller 10 minutter dagligt. Altså de elever der er mindst fysisk aktive i skolen. Dette fokus er valgt, da der kan være sundheds-, lærings- og trivselsfordele at hente især for den gruppe elever, der er mindst fysisk aktive.

KORA angiver, at 57 % af lederne på erhvervsskolerne i Danmark vurderer, at det er svært eller meget svært at arbejde med bevægelse og motion. Derudover varierer det fra skole til skole, hvor langt i processen skolerne er ift. implementering af bevægelse og motion, som ikke nødvendigvis er afhængig af fag eller hovedområde (11). Ifølge KORA er der alligevel sket en fremgang i andelen af elever, som angiver at dyrke motion og idræt som en del af det planlagte undervisningsforløb i deres erhvervsuddannelse siden reformen. 27-74 % af eleverne på grundforløbene - afhængig af hovedområde - angiver at dyrke motion og idræt i løbet af skoledagen (11). Især hovedområdet Teknologi, byggeri og transport (TBT) har siden reformen oplevet en fremgang, hvor cirka halvdelen af eleverne på grundforløbene angiver at deltage i motion og bevægelse efter reformen. Modsat har eleverne på hovedområdet Omsorg, sundhed og pædagogik (OSP) ikke angivet en ændring på disse parametre siden reformen, og det er samtidig det hovedområde, hvor flest elever (74 %) oplever motion og idræt i løbet af en skoledag (11).

Denne spørgeskemaundersøgelse sætter fokus på danske erhvervsskoleelevers holdninger til og oplevelse af motion og bevægelse som en integreret del af skoledagen på grundforløb 1 (GF1). Undersøgelsen sigter imod at synliggøre elevernes oplevelser af erhvervsskolerne arbejde med bevægelse og motion med ønsket om at give ledere, undervisere, elever og forældre gode forudsætninger for at træffe beslutninger og lave strategier for arbejdet med motion og bevægelse

på erhvervsskolerne fremadrettet. Elevperspektivet er valgt, for at få elevernes vurderinger og erfaringer bragt i spil og ikke blot undervisernes vurdering af samme.

Undersøgelsens primære formål er at indsamle, analysere og beskrive erhvervsskoleelevers (fra to forskellige hovedområder) oplevelser af og holdninger til motion og bevægelse på GF1, herunder muligheder og barrierer i relation til implementeringen af erhvervsskolereformens krav om 45 min bevægelse.

1.1 Praktiske oplysninger

Undersøgelsen er forberedt i efteråret 2016, spørgeskemaet distribueret i januar 2017, og resultaterne er udgivet i september 2017.

Undersøgelsen er udgivet af KOSMOS. KOSMOS er det nationale videncenter for kost, motion og sundhed for børn og unge. Videncenteret blev i 2007 etableret i et partnerskab med VIA UC og UCS med godkendelse og støtte fra Undervisningsministeriet. KOSMOS drives nu af UC SYD alene. Navnet er en forkortelse af vores indsatsområder: Kost, motion og sundhed. KOSMOS er aktiv på erhvervsskoleområdet f.eks. ved at drive www.sundeunge.dk og Netværk for sundhedsfremme for erhvervs- og produktionsskoler www.vicekosmos.dk/erhvervsuddannelse/

Der skal lyde en stor tak til Maiken Wolderslund for sparring og hjælp.

Udgivelsens indhold må gengives med korrekt kildehenvisning. Den korrekte reference er: von Seelen, J. Mikkelsen, A. L. *Bevægelse på erhvervsuddannelserne*. Haderslev: Det Nationale Videncenter – KOSMOS. 2017: 1-20.

Haderslev, juni 2017

Jesper von Seelen, Docent, ph.d. – jvse@ucsd.dk
Anette Lindahl Mikkelsen, adjunkt – almi@ucsyd.dk
Det Nationale Videncenter, KOSMOS

2.0 Konklusion

Undersøgelsen konkluderer:

1. Eleverne er generelt positive over for implementeringen af motion og bevægelse i skoledagen, og 58 % af eleverne vil gerne have mere motion og bevægelse i skolen. Elever fra OSP er, i højere grad end elever fra TBT, positive over for motion og bevægelse, omend TBT stadig er positive (Tabel 4).
2. Reformens krav om 45 minutters motion og bevægelse om dagen bliver ifølge elevernes vurdering ikke imødekommet. I gennemsnit angiver eleverne at være fysisk aktive i 23,9 minutter i løbet af skoledagen. Samlet svarer 17 %, at de dagligt bevæger sig i 45 minutter eller mere. 21 % af eleverne på TBT angiver at leve op til kravet om 45 minutters daglig motion og bevægelse, mens 13 % af eleverne på OSP angiver det samme. En forskel mellem de to hovedområder der er statistisk signifikant (Tabel 1).
3. Andelen af elever, der angiver at have motion og bevægelse i 10 minutter dagligt eller mindre, er signifikant højere blandt de elever, der ikke har motion/idræt på skemaet end i den gruppe af elever, der har (ikke angivet i tabel). Dette indikerer at skemalægning af motion og bevægelse kan bidrage til, at eleverne bliver løftet ud af den gruppe elever, der angiver kun at opleve op til 10 minutters fysisk aktivitet dagligt.
4. Over halvdelen af de adspurgte elever har haft idræt eller motion på skemaet, mens ca. en tredjedel har oplevet bevægelse i den boglige undervisning. Signifikant flere elever på OSP oplever bevægelse i den boglige undervisning (46 %) og skemalagt motion og idræt (66 %) end elever på TBT (Tabel 2).
5. Elever, der oplever mindst 15 minutters motion og bevægelse dagligt, i løbet af skoledagen, er mere positive over for motion og bevægelse end de resterende elever (Tabel 5).
6. Elever, som vurderer sig selv værende i god form, har en signifikant mere positiv holdning til motion og bevægelse end elever, der vurderer sig selv til at være i dårlig form.
7. Elevernes holdning til deres erhvervsskoles faciliteter til bevægelse og motion er generelt gode. Omkring halvdelen af eleverne vurderer skolens fællesarealer, undervisningslokaler og uderum gode. Resultaterne peger på, at der er en udfordring i relation til idrætshal og adgang til bad for TBT (Tabel 7). På alle adspurgte parametre vurderer elever på OSP deres faciliteter signifikant bedre til motion og bevægelse end elever på TBT (Tabel 8).
8. De elever, der angiver at være glade for at gå på GF1, er signifikant mindre repræsenteret i gruppen af elever, som angiver at have 10 min motion og bevægelse dagligt eller mindre (ikke angivet i tabel). Dette indikerer en association mellem utilfredshed ved skoleforløbet som helhed og risikoen for at være i den mest inaktive gruppe af elever, der er aktive 10 minutter eller mindre dagligt.
9. For over halvdelen af eleverne har det især betydning for deres deltagelse i bevægelsesaktiviteter, at det er sjove aktiviteter, og at klassekammeraternes også deltager (Tabel 9 og 10)

3.0 Metodeafsnit / Læsevejledning

Spørgeskemaundersøgelsen var målrettet elever på erhvervsuddannelse, som afsluttede deres 20 ugers GF1 i januar 2017. Data blev indsamlet hos 17 erhvervsskoler, som afsluttede deres GF1 den 9.-13. januar 2017.

Elever, der efter grundskolen søger GF1 som deres 1. prioritet på erhvervsskoler i Danmark, vælger 1 af 4 hovedområder. Denne undersøgelse fokuserede på hovedområderne TBT og OSP. TBT blev valgt, da det er det hovedområde med flest elever. OSP blev valgt, da dette hovedområde er kendt for at inddrage bevægelse og motion, også før erhvervsskolereformen (11).

29 erhvervsskoler blev tilfældigt udvalgt og kontaktet telefonisk. Af de 29 kontaktede erhvervsskoler deltog 17 i undersøgelsen. 12 skoler valgte ikke at deltage i undersøgelsen med begrundelsen 1) de havde afsluttende eksamen i dataindsamlingsperioden, 2) de havde afsluttet GF1, og/eller 3) de havde afsluttet undervisning, og kunne ikke få kontakt til eleverne. Spørgeskemaet blev udsendt elektronisk via et link til ledere og undervisere på de deltagende erhvervsuddannelsesskoler, som distribuerede linket til GF1-eleverne. Besvarelse af spørgeskemaet foregik anonymt uden mulighed for at henvise til den enkelte elevs besvarelse. I alt blev spørgeskemaet distribueret til 955 elever på GF1. 684 elever besvarede hele spørgeskemaet, 175 elever besvarede slet ikke spørgeskemaet, og 96 elever besvarede kun dele af spørgeskemaet. Kun de elever, der besvarede alle spørgsmål, er inddraget i analysen. Ud af de 684 besvarelser, hvor alle spørgsmål var besvaret, blev 6 besvarelser ekskluderet pga. besvarelser, der var bevidst forkerte – f.eks. en alder på 100 år. Desuden blev 30 besvarelser ekskluderet, da det var uklart hvilket hovedområde de tilhørte. 64 besvarelser blev ekskluderet, da de ikke tilhørte et af de to valgte hovedområder. Samlet er derfor 584 besvarelser anvendt i analysen.

584 besvarelser er inkluderet i analysen ud af 955 distribuerede spørgeskemaer. Det resulterer i en svarprocent på 61 %, hvilket er tilfredsstillende.

De statistiske analyser i afrapporteringen har til formål at præsentere data på en simpel og overskuelig måde, og data præsenteres derfor som simple frekvens- og krydstabeller. For at illustrere om en given sammenhæng skyldes tilfældigheder, er der foretaget Chi²-signifikanstests. Hvor det er relevant, er p-værdi anført, imens det i andre tabeller er angivet om sammenhængen er

statistisk signifikant. Signifikansniveauet er sat til en p-værdi på 0,05. I tabeller er procentangivelser afrundet til nærmeste hele tal.

Når der er angivet statistisk signifikans i spørgsmål, hvor svarkategorierne er hhv. *I meget høj grad, I høj grad, I nogen grad, I mindre grad, slet ikke* eller *ved ikke*, er de to første kategorier samlet i en samlet kategori kaldet "I høj grad", og de tre laveste kategorier er samlet i en kategori kaldet "I lav grad". Dette er også gældende for *meget godt, godt, middel, dårligt, meget dårligt* eller *ved ikke*, hvor de to første kategorier er i en samlet kategori kaldet "gode", og de tre laveste kategorier er samlet i en kategori kaldet "middel/dårlige". "Ved ikke" besvarelserne er betragtet som "missing" og er ikke regnet med i hverken den høje eller lave kategori.

I afrapporteringen anvendes "fysisk aktivitet" og "motion og bevægelse" som synonymer.

4.0 Datapræsentation

Analysen beror på i alt 584 respondenter, fordelt på 323 mænd (55 %) og 261 kvinder (45 %), med en gennemsnitsalder på 17,2 år. 286 (49 %) af respondenterne angiver at være fra hovedområdet OSP og 298 (51 %) fra TPS. Kønsfordelingen imellem de to hovedområder er skæv, da 85 % af respondenterne fra OSP er kvinder, og 94 % af respondenterne fra TBT er mænd.

4.1 Omfang af motion & bevægelse

Reformens krav, om motion og bevægelse i 45 minutter om dagen, bliver ifølge elevernes vurdering ikke imødekommet. I gennemsnit angiver eleverne at være fysisk aktive i 23,9 minutter i løbet af skoledagen. Samlet svarer 17 %, at de dagligt bevæger sig i gennemsnit 45 minutter eller mere. 21 % af eleverne på TBT angiver, at de lever op til kravet om 45 minutters daglig motion og bevægelse, mens 13 % af eleverne på OSP angiver det samme. En forskel mellem de to hovedområder der er statistisk signifikant (Tabel 1).

Tabel 1

Antal minutters motion og bevægelse fordelt på hovedområde

Tabellen viser procentvis fordeling af elevernes angivende daglige motion og bevægelse i løbet af skoledagen fordelt på de 2 hovedområder.

	Omsorg, sundhed og pædagogik	Teknologi, byggeri og transport.	I alt
0-10 minutter	27 %	32 %	30 %
15-25 minutter	41 %*	26 %*	33 %
30-40 minutter	19 %	21 %	20 %
45 - over 60 min	13 %*	21 %*	17 %

*Forskellen på de to hovedområder er statistisk signifikant ($P < 0,05$)

De elever, der angiver at være glade for at gå på GF1, er signifikant mindre repræsenteret blandt de elever, der angiver at have motion og bevægelse i 10 minutter dagligt eller mindre (ikke angivet i tabel). Der synes altså at være en association mellem tilfredshed / glæde ved skoleforløbet som helhed, og risikoen for at være i den mest inaktive gruppe af elever, der er aktive 10 minutter eller mindre dagligt.

4.2 Hvornår oplever eleverne bevægelse & motion i løbet af skoledagen?

Over halvdelen af de adspurgte elever har haft idræt eller motion på skemaet, imens ca. en tredjedel har oplevet bevægelse i den boglige undervisning. Flere elever på OSP oplever bevægelse i den boglige undervisning (46 %) og skemalagt motion og idræt (66 %), end elever på TBT (Tabel 2). En forskel mellem de to hovedområder der er statistisk signifikant. Under kategorien "andet" angav eleverne at deltage i motion og bevægelse til motionsdage, i erhvervsundervisning, på værksted mv.

Tabel 2

Hvornår har eleverne oplevet motion og bevægelse i løbet af skoledagen

Tabellen viser hvornår eleverne angiver, at have oplevet motion og bevægelse i løbet af skoledagen, fordelt på de 2 hovedområder. Det var muligt for eleverne, at angive flere områder.

	Omsorg, sundhed og pædagogik	Teknologi, byggeri og transport.	I alt
Til sociale arrangementer	25 %	21 %	23 %
I den boglige undervisning	46 %	20 %	32 %
Vi har haft motion/idræt på skemaet	66 %	47 %	57 %
I pauserne	25 %	26 %	25 %
Inden eller efter skoletid	21 %	21 %	21 %
Andet	9 %	14 %	12 %

**Forskellen på de to hovedområder er statistisk signifikant ($P < 0,05$)*

Andelen af elever, der angiver at have motion og bevægelse i 10 minutter eller mindre i skolen dagligt, er signifikant højere blandt de elever, der ikke har motion/idræt på skemaet, end i den gruppe af elever, der har haft skemalagt motion og bevægelse (ikke angivet i tabel). Dette indikerer, at skemalægning af motion og bevægelse kan bidrage til, at eleverne bliver løftet ud af gruppen af elever med 10 minutters fysisk aktivitet dagligt. Samme forskel findes ikke i "den høje" ende. Der er ikke nogen signifikant sammenhæng mellem andelen af elever, der lever op til reformens krav om 45 minutters bevægelse, og hvorvidt motion og bevægelse er på skemaet.

4.3 Elevernes holdning til motion og bevægelse i løbet af skoledagen

Tabel 3 viser, at eleverne generelt har en positiv holdning til implementering af motion og bevægelse i løbet af skoledagen. Eleverne angiver at være mest positive ift. til spørgsmålene om, at motion og bevægelse i skolen er *en god idé* (61 %), er *et dejligt afbræk i den boglige undervisning* (60 %), er *godt for det sociale i klassen* (53 %). Lidt mindre end halvdelen af eleverne synes, at motion og bevægelse i skolen *gør dem sundere* (46 %), *hjælper til at koncentrere sig* (44 %) og *gør det er sjovere at gå i skole* (40 %). 22 % af eleverne angiver, at motion og bevægelse i skolen gør, *at de har lært mere om deres sundhed*. Omvendt synes 11 % af eleverne, at motion og bevægelse i skole er *forstyrrende for undervisningen*, og 16% *at det ikke giver mening, at bruge tid på i løbet af skoledagen*.

Tabel 3
Elevernes holdning til motion og bevægelse i løbet af skoledagen
Spørgsmålet: "Hvad synes du om motion og bevægelse i skolen?"

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
Det er godt for det sociale i klassen	22 %	31 %	28 %	7 %	5 %	7 %
Det hjælper til, at jeg bedre kan koncentrere mig	19 %	25 %	29 %	11 %	8 %	7 %
Det gør, at det er sjovere at gå i skole-skemaet	17 %	23 %	32 %	13 %	9 %	6 %
Det er et dejligt afbræk i den boglige undervisning	30 %	30 %	26 %	6 %	3 %	5 %
Det er en god idé	30 %	31 %	24 %	7 %	3 %	4 %
Det gør mig sundere	20 %	26 %	30 %	11 %	8 %	5 %
Det gør, at jeg har lært mere om min sundhed	9 %	13 %	27 %	20 %	23 %	9 %
Det er forstyrrende for min undervisning	4 %	7 %	14 %	23 %	44 %	9 %
Det giver ikke mening, at bruge tid på i løbet af skoledagen	7 %	9 %	19 %	21 %	32 %	12 %

Over halvdelen (58 %) af eleverne vil gerne lave mere bevægelse og motion (ikke angivet tabel). Elever fra OSP er, i højere grad end elever fra TBT, positive over for motion og bevægelse, omend TBT stadig er positive (Tabel 4). Elever fra OSP vurderer, i højere grad end elever fra TBT, at motion og bevægelse er godt for det sociale i klassen, at det hjælper til at eleverne kan koncentrere sig, at det er et dejligt afbræk i den boglige undervisning, at det medvirker til at de har lært mere om deres sundhed, og at det er en god idé. Omvendt synes TBT, i højere grad end OSP, at det gør det sjovere at gå i skole. En af forskellene på OSP og TBT er, at sundhed som fagligt indholdsområde er en væsentlig del af OSP, hvilket i mindre grad er tilfældet på TBT.

Tabel 4
Elevernes holdning til motion og bevægelse i løbet af skoledagen fordelt på hovedområde

Holdningerne til motion og bevægelse sammenlignes imellem hovedområderne.

		Omsorg, sundhed og pædagogik	Teknologi, byggeri og transport	p-værdi
Det er godt for det sociale i klassen	I høj grad I lav grad	64 % 36 %	50 % 50 %	0,001*
Det hjælper til, at jeg bedre kan koncentrere mig	I høj grad I lav grad	55% 45%	40 % 60 %	0,000*
Det gør, at det er sjovere at gå i skole	I høj grad I lav grad	52 % 48 %	33 % 67 %	0,000*
Det er et dejligt afbræk i den boglige undervisning	I høj grad I lav grad	70 % 30 %	55 % 45 %	0,001*
Det gør, at jeg har lært mere om min sundhed	I høj grad I lav grad	32 % 68 %	16 % 84 %	0,000*
Det gør mig sundere	I høj grad I lav grad	50 % 50 %	47 % 53 %	0,479
Det er forstyrrende for min undervisning	I høj grad I lav grad	9 % 91 %	14 % 86 %	0,090
Det giver ikke mening at bruge tid på i løbet af skoledagen	I høj grad I lav grad	16 % 84 %	19 % 81 %	0,355
Det er en god idé	I høj grad I lav grad	73 % 27 %	56 % 44 %	0,000*

*Forskellen på de to hovedområder er statistisk signifikant ($P < 0,05$)

Elever, der oplever 15 minutters motion og bevægelse dagligt eller mere, er i højere grad positive over for motion og bevægelse end de resterende elever (Tabel 5). Denne forskel er signifikant på følgende parametre: *Hjælp til at koncentrere sig, sjovere at gå i skole, lært mere om sundhed, øger sundhed* og at bevægelse og motion er *en god idé*.

Tabel 5

Elevernes holdning til motion og bevægelse i løbet af skoledagen fordelt på hvor meget motion og bevægelse de oplever i løbet af skoledagen

		0-10 min	15 min eller mere	p-værdi
Det er godt for det sociale i klassen	I høj grad	53 %	58 %	0,263
	I lav grad	47 %	42 %	
Det hjælper til, at jeg bedre kan koncentrere mig	I høj grad	41 %	51 %	0,033*
	I lav grad	59 %	49 %	
Det gør, at det er sjovere at gå i skole	I høj grad	35 %	45 %	0,031*
	I lav grad	65 %	55 %	
Det er et dejligt afbræk i den boglige undervisning	I høj grad	61 %	63 %	0,578
	I lav grad	39 %	37 %	
Det gør, at jeg har lært mere om min sundhed	I høj grad	18 %	27 %	0,044*
	I lav grad	82 %	73 %	
Det gør mig sundere	I høj grad	38 %	53 %	0,002*
	I lav grad	62 %	47 %	
Det er forstyrrende for min undervisning	I høj grad	15 %	10 %	0,107
	I lav grad	85 %	90 %	
Det giver ikke mening at bruge tid på i løbet af skoledagen	I høj grad	18 %	17 %	0,793
	I lav grad	82 %	83 %	
Det er en god idé	I høj grad	58 %	67 %	0,034*
	I lav grad	42 %	33 %	

*Forskellen på de to hovedområder er statistisk signifikant ($P < 0,05$)

Elever, som vurderer sig selv værende i god form, har en signifikant mere positiv holdning til motion og bevægelse på følgende parametre: Det sociale i klassen, koncentration, sjovere at gå i skole, lært mere om sundhed, øger sundhed, og at det er en god idé (Tabel 6). Elevernes selvvalgte form er ikke signifikant forskellige for de to hovedområder.

Tabel 6

Elevernes holdning til motion og bevægelse i løbet af skoledagen fordelt på hhv. god og dårlig selvvurderet form

		God form	Dårlig form	p-værdi
Det er godt for det sociale i klassen	I høj grad I lav grad	63 % 37 %	53 % 47 %	0,030*
Det hjælper til, at jeg bedre kan koncentrere mig	I høj grad I lav grad	61 % 39 %	39 % 61 %	0,000*
Det gør, at det er sjovere at gå i skole	I høj grad I lav grad	51 % 49 %	37 % 63 %	0,001*
Det er et dejligt afbræk i den boglige undervisning	I høj grad I lav grad	66 % 34 %	60 % 40 %	0,207
Det gør, at jeg har lært mere om min sundhed	I høj grad I lav grad	32 % 68 %	19 % 81 %	0,001*
Det gør mig sundere	I høj grad I lav grad	57 % 43 %	43 % 57 %	0,002*
Det er forstyrrende for min undervisning	I høj grad I lav grad	12 % 88 %	12 % 88 %	0,975
Det giver ikke mening at bruge tid på i løbet af skoledagen	I høj grad I lav grad	20 % 80 %	16 % 84 %	0,187
Det er en god idé	I høj grad I lav grad	73 % 27 %	59 % 41 %	0,001*

*Forskellen på de to hovedområder er statistisk signifikant ($P < 0,05$)

4.3 Elevernes holdning til faciliteter til bevægelse

Elevernes holdning til deres faciliteter til bevægelse er generelt gode. Andelen, som vurderer faciliteterne til at være meget gode eller gode, er svarende til 52 % for skolens fællesarealer, 49 % for skolens undervisningslokaler, 50 % for uderum, 41 % for idrætshal og 31 % for adgang til bad (Tabel 7). Hver 5. svarer ved ikke til idrætshal og hver 4. til adgang til bad. Opdeles svar efter hovedområde, viser det sig, at ca. hver 3. elev på TBT svarer "ved ikke" til idrætshal (31 %) og adgang til bad (32 %) (ikke angivet i tabel).

Tabel 7

Elevernes holdning til faciliteterne til bevægelse på skolen

Spørgsmålet: "Hvad synes du om jeres faciliteter til bevægelse på skolen?"

	Meget gode	Gode	Middel	Dårlige	Meget dårlige	Ved ikke
Skolens undervisningslokaler	15 %	34 %	34 %	6 %	4 %	6 %
Uderum (græsplæne, skov mv.)	18 %	32 %	29 %	9 %	5 %	8 %
Fællesarealer (gang, aula, trapper mv.)	17 %	35 %	30 %	7 %	3 %	8 %
Idrætshal	18 %	23 %	20 %	9 %	10 %	21 %
Adgang til bad	13 %	18 %	24 %	8 %	13 %	25 %

På alle adspurgte parametre vurderer elever på OSP deres faciliteter signifikant bedre til motion og bevægelse end elever på TBT (Tabel 8). Især idrætshal og adgang til bad vurderes af eleverne på TBT dårligere end elever på OSP.

Tabel 8
Elevernes holdning til faciliteterne til bevægelse på skolen fordelt på hovedområde

		Omsorg, sundhed og pædagogik	Teknologi, byggeri og transport	p-værdi
Skolens undervisningslokaler	Gode middel/dårlige	62 % 38 %	44 % 56 %	0,000*
Uderum (græsplæne, skov mv.)	Gode middel/dårlige	62 % 38 %	46 % 54 %	0,000*
Fællesarealer (gang, aula, trapper mv.)	Gode middel/dårlige	65 % 35 %	49 % 51 %	0,000*
Idrætshal	Gode middel/dårlige	66 % 34 %	33 % 67 %	0,000*
Adgang til bad	Gode middel/dårlige	52 % 48 %	27 % 73 %	0,000*

*Forskellen på de to hovedområder er statistisk signifikant ($P < 0,05$)

4.4 Betydning for elevernes deltagelse i motion og bevægelse

Lidt mere end halvdelen af eleverne angiver, at det i meget høj grad eller i høj grad har betydning for deres deltagelse i motion og bevægelse, at det er sjove aktiviteter der igangsættes (60 %), og at klassekammeraterne også bevæger sig (52 %). Andelen af elever, der vurderer, at det i meget høj grad eller i høj grad har betydning for deres deltagelse i motion og bevægelse, at de forstår hvorfor de skal bevæge sig er svarende til 46 %, og at læreren sætter aktiviteten i gang er svarende til 44 % (Tabel 9).

Tabel 9

Betydning for elevernes deltagelse i motion og bevægelse

Spørgsmålet: "Har følgende betydning for, om du deltager i motion og bevægelse på grundforløb 1?"

	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Ved ikke
At min lærer sætter aktiviteten i gang	15 %	29 %	33 %	12 %	6 %	6 %
At mine klassekammerater også bevæger sig	20 %	32 %	29 %	7 %	7 %	5 %
At det er sjove aktiviteter vi laver	28 %	32 %	24 %	8 %	5 %	3 %
At jeg forstår hvorfor, vi skal bevæge os	16 %	30 %	31 %	11 %	8 %	6 %

Tabel 10 viser, at eleverne på hovedområdet OSP, i signifikant højere grad end TBT, angiver, at de adspurgte parametre har betydning for deres deltagelse i motion og bevægelse på GF1. 70 % af eleverne på OSP angiver, at det i meget høj grad eller i høj grad har betydning, at det er sjove aktiviteter de laver, og 63 % angiver, at det i meget høj eller i høj grad har betydning, at deres klassekammerater også bevæger sig.

Tabel 10

Betydning for elevernes deltagelse i motion og bevægelse fordelt på hovedområde

Elevernes angivelse af hvilken betydning følgende udsagn har for deres deltagelse i motion og bevægelse fordelt på hovedområder

		Omsorg, sundhed og pædagogik	Teknologi, byggeri og transport	p-værdi
At min lærer sætter aktiviteten i gang	I høj grad I lav grad	53 % 47 %	39 % 61 %	0,001*
At mine klassekammerater også bevæger sig	I høj grad I lav grad	63 % 38 %	46 % 54 %	0,000*
At det er sjove aktiviteter vi laver	I høj grad I lav grad	70 % 30 %	54 % 46 %	0,000*
At jeg forstår hvorfor, vi skal bevæge os	I høj grad I lav grad	53 % 47 %	44 % 56 %	0,037*

*Forskellen på de to hovedområder er statistisk signifikant ($P < 0,05$)

15 % af eleverne svarer ja til, at de kan finde på at vælge motion og bevægelse fra, for ikke at komme til at svede, og 17 % svarer måske. 59 % svarer nej til at risikoen for at svede, kan få dem til at vælge motion og bevægelse fra (ikke angivet i tabel).

5.0 Diskussion / Perspektivering

Undersøgelsen er baseret på elevernes vurdering af en række faktorer med betydning for implementeringen af motion og bevægelse i skoletiden. Derfor bør undersøgelsens resultater og konklusioner også læses med det forbehold, at elevernes vurdering ikke nødvendigvis er et udtryk for sandheden.

Undersøgelsen viser interessant, at størstedelen af eleverne på de to hovedområder helt grundlæggende er positive overfor implementeringen af motion og bevægelse i skoledagen, og at mere end halvdelen af eleverne gerne vil have mere motion og bevægelse i skolen. Implementering af reformens krav er en stor udfordring, men implementering af bevægelse synes at være et af de reformelementer, der bliver hjulpet på vej af, at eleverne synes, det er en god idé. Der er begrænset modstand hos eleverne, idet meget få oplever motion og bevægelse som noget, der forstyrrer undervisningen. Samtidig angiver eleverne, at det er vigtigt, at bevægelsesaktiviteterne er sjove, og at alle er deltagende i aktiviteten. Udgangspunktet for at skabe motivation for deltagelse i motion og bevægelse synes at være til stede.

At eleverne i gennemsnit vurderer, at de bevæger sig ca. 24 minutter dagligt, og at 17 % af eleverne vurderer, at de er fysisk aktive i et omfang svarende til reformens krav, indikerer, at der på trods af mange indsatser er et stykke vej endnu til reformens mål. KORAs rapport, tidligere på året, viste at 50 % af eleverne oplevede motion og bevægelse som en del af undervisningen. Disse tal kan ikke direkte sammenlignes med tallene i denne undersøgelse, da KORAs rapport ikke undersøger omfanget af fysisk aktivitet, hvilket netop er fokus i nærværende undersøgelse.

Denne undersøgelse viser, at de elever, der er mest positive over for bevægelse, dels er de elever, der bevæger sig mest i løbet af skoledagen, og dels de elever, som vurderer sig selv i god form. Det er ikke muligt at konkludere noget om kausale forhold på baggrund af et tværsnitsstudie som dette. Det er altså ikke muligt at konkludere, om det er den positive holdning til bevægelse, der leder til at eleverne bevæger sig mere, eller om det er dét, at eleverne bevæger sig, der leder til en mere positiv holdning. Dog viser undersøgelsen, at holdninger og omfanget af fysisk aktivitet er associeret (på et statistisk signifikant niveau). Dette indikerer, at arbejdet med elevernes holdninger kan være en af måderne at "knække koden" til at få elevernes deltagelse i motion og bevægelsesaktiviteter til at nå de 45 minutter dagligt. Samtidig viser denne undersøgelse, at skemalægning af motion og bevægelse bidrager til at hjælpe de mest inaktive elever i gang med motion og bevægelse. Når motion og bevægelse implementeres, er det vigtigt, at eleverne synes det er sjovt, og at klassekammeraterne er med. Denne argumentation peger på, at skemalægning af motion og bevægelse, kombineret med sjove og inkluderende aktiviteter, kan være en måde at få de mest inaktive elever i bevægelse. Lykkes dette, kan man håbe på, at positive oplevelser med bevægelse bidrager til en mere positiv holdning til bevægelse i skolen og dermed starter en positiv spiral, hvor gode oplevelser med bevægelse afføder en mere positiv holdning, der afføder mere bevægelse. Elevers positive oplevelser med bevægelse kan bidrage til en mere positiv holdning til bevægelse som en integreret del af skoledagen og dermed skabe grobund for en positiv spiral, hvor der atter affødes lyst til mere bevægelse.

De fysiske rammer og udstyr vurderes i mindre grad at være en barriere for motion og bevægelse efter reformen end før reformen hos både lærere og elever, ifølge KORA (11). Dette er sam-

menhængende med denne undersøgelses resultater, som viser, at eleverne er positive over for skolernes faciliteter som f.eks. undervisningslokaler, uderum og fællesarealer, hvor ca. halvdelen vurderer forholdene til at være gode eller meget gode. Da mange erhvervsskoler ikke har hal- og idrætscapacitet er det afgørende, at undervisere og ledere tænker motion og bevægelse som brede begreber, der også inkluderer aktiviteter, der kan gennemføres på værkstedet, i klasselokalet eller på skolens udeområde.

Vidensråd for Forebyggelse udgav i 2016 en rapport (1) om fysisk aktivitet i folkeskolen og brugte i den anledning en opdeling af fysisk aktivitet i seks forskellige kategorier:

- 1) aktive pauser
- 2) fysisk træning
- 3) bevægelse integreret i undervisningen
- 4) idrætsundervisning
- 5) fri leg/pauser
- 6) aktiv transport

Ved at tænke begreber som motion og bevægelse som brede begreber, der ikke blot er halkrævende idrætsaktiviteter, men også fysisk aktivitet integreret i den boglige undervisning og transport til og fra skole, kan udfordringerne omkring faciliteter mindskes. Denne undersøgelse viser, at eleverne på de to hovedområder oplever motion og bevægelse i forskellige sammenhænge, men at kun ca. hver 3. elev har oplevet fysisk aktivitet integreret i undervisningen. Næsten halvdelen af eleverne på OSP har oplevet bevægelse integreret i undervisningen, imens dette er gældende for kun hver 5. elev på TPT. En mulighed for det videre arbejde med at integrere bevægelse på erhvervsskoler kan være, at undervisere og ledere på erhvervsuddannelserne lader sig inspirere af f.eks. ovenstående taksonomi over typer af fysisk aktivitet og arbejder med at implementere motion og bevægelse på mange forskellige måder. For at undgå at det f.eks. alene er den faglige undervisning, der skal sikre 45 minutters bevægelse, til alle elever dagligt, er det en god ide at fordele bevægelsen ud på flere forskellige områder som f.eks. de seks ovenstående kategorier. Er bevægelsen begrænset til et enkelt område, bliver det en uoverskuelig opgave for underviserne. Der findes allerede meget inspirationsmateriale, der kan anvendes i arbejdet med f.eks. at implementere bevægelse i undervisningen (se side 113 i ovennævnte rapport fra Vidensråd for Forebyggelse).

Det er interessant, at de to undersøgte hovedområder har statistisk signifikant forskellige svar på flere spørgsmål knyttet til bevægelse og motion i skoledagen. Det indikerer, som andre undersøgelser (fx KORA), at det ligger mere naturligt for et hovedområde som OSP at integrere bevægelse og motion, og at dette har eksisteret også før reformen, mens andre erhvervsuddannelser først efter reformen er påbegyndt arbejdet med bevægelse i skoledagen. Denne undersøgelse peger på, at elever på OSP er mere positive indstillet over for bevægelse i skolen end elever fra TBT. Dette kan bl.a. skyldes, at mange undervisere på OSP er sundhedsuddannede, eleverne har en række sundhedsfag, og uddannelserne er rettet mod sundheds og omsorgssektoren. Omvendt er der flere elever på TBT, der oplever, at de lever op til kravet om 45 minutters bevægelse dagligt.

6.0 Litteraturliste

1. Pedersen BK, Andersen LB, Bugge A, Nielsen G, Overgaard, K, Roos, Eva, von Seelen J. Fysisk aktivitet - læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. Vidensråd for forebyggelse; 2016.
2. Andersen LB, Bugge A, Dencker M, Eiberg S, El-Naaman B. The association between physical activity, physical fitness and development of metabolic disorders. *Int J Pediatr Obes.* 2011 Jul 2;6:29-34.
3. Andersen LB, Hasselstrøm H, Grønfeldt V, Hansen SE, Karsten F. The relationship between physical fitness and clustered risk, and tracking of clustered risk from adolescence to young adulthood: eight years follow-up in the Danish Youth and Sport Study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2004 Jan;1:6-4.
4. Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr.* 2005 Jun;146(6):732-7.
5. Fedewa AL, Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport.* 2011 Sep;82(3):521-35.
6. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JW, van Mechelen W, Chinapaw MJ. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2012 Jan;166(1):49-55.
7. Ahn S, Fedewa AL. A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *J Pediatr Psychol.* 2011 May;36(4):385-97.
8. Biddle SJ, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med.* 2011 Sep;45(11):886-95.
9. Klarlund Pedersen, B & Andersen LB. Fysisk aktivitet - En håndbog om forebyggelse og behandling. Sundhedsstyrelsen; 2011.
10. Busch V, de Leeuw JRJ, de Harder A, Schrijvers AJP. Changing Multiple Adolescent Health Behaviors through School-Based Interventions: A Review of the Literature. *J Sch Health.* 2013 Jul 1;83(7):514-23.
11. Søndergaard NM, Andersen HK, Slottved M, Friche N, Kollin MS, Greve J, Larsen KS, Hjermove P, Madsen AS, Andersen VN. Grundforløb på erhvervsuddannelserne efter reformen. KORA; 2017.