

Kandidatnummer: 10013 & 10031

Tverrfaglig samarbeid for en aktiv skolehverdag: Lærernes erfaring og syn på fysioterapeutens rolle

Interdisciplinary collaboration for an active school day: The teacher's experiences and perspectives of the physiotherapist's role

Bacheloroppgave i Fysioterapi, FT-21
November 2023

Sammendrag

Tittel

Tverrfaglig samarbeid for en aktiv skolehverdag: Lærerens erfaringer og syn på fysioterapeutens rolle.

Hensikt

Hensikten med denne studien var å belyse lærernes erfaringer og meninger om fysisk aktivitet i skolen, samt å undersøke hvilke tanker lærerne har om et samarbeid med fysioterapeut på området.

Problemstilling

Hvilke erfaringer har lærerne med fysisk aktivitet i skolen, og hva tenker de om et samarbeid med fysioterapeut knyttet til fysisk aktivitet i skolen?

Metode

Dette er en kvalitativ studie basert på fire individuelle semistrukturerte intervjuer med lærere som underviser 5-7. trinn. Intervjuene ble gjort med utgangspunkt i en utarbeidet intervjuguide, og varte i omtrent 30 minutter. Det ble gjort notater underveis i intervjuene som senere ble analysert etter de fire trinnene i *systematisk tekstkondensering* (Malterud, 2017, s. 98).

Resultat

Lærerne poengterer utfordringer med innendørsareal til gjennomføring av aktiviteter, og begrenset tid til planlegging og etterarbeid. Kombinert med begrenset kunnskaps skaper dette utfordringer med å oppfylle kravene som er satt for den fysiske aktiviteten. Lærerne tror at fysioterapeuter har nødvendig kunnskap til å optimalisere gjennomføringen av fysisk aktivitet i skolen.

Konklusjon

Lærerne ønsker et tettere samarbeid med fysioterapeut. Det kan være hensiktsmessig med tiltak som tydeliggjør fysioterapeutens rolle i skolehelsetjenesten. Dette kan inkludere tiltak som et samarbeid med lærerne ikke bare på individnivå, men også klassenivå.

Abstract

Title

Interdisciplinary collaboration for an active school day: The teacher's experiences and perspectives of the physiotherapist's role.

Purpose

The aim of this study was to highlight teachers' experiences and opinions regarding physical activity in schools, as well as to investigate the teachers' thoughts on collaborating with physiotherapists in this field.

Research question

What experiences do the teachers have with physical activity in schools, and what are their thoughts on collaborating with a physiotherapist regarding physical activity in schools?

Method

This is a qualitative study based on four individual semi-structured interviews with teachers who teach grades 5-7. The interviews were conducted based on a prepared interview guide and lasted approximately 30 minutes. Notes were taken during the interviews, which were later analyzed using the four steps of *systematic text condensation* (Malterud, 2017, p. 98).

Results

The teachers point out challenges with indoor space for conducting activities, as well as limited time for planning and follow-up. Combined with limited knowledge, this creates challenges in meeting the requirements set for physical activity. Teachers believe that physiotherapists have the necessary knowledge to optimize the implementation of physical activity in schools.

Conclusion

The teachers want a closer collaboration with the physiotherapist. It may be appropriate to take measures that clarify the physiotherapist's role in the school health service. This may include measures such as collaboration with teachers not only at individual level, but also at class level.

Innhold

Sammendrag.....	
Abstract	
1 Innledning.....	1
1.1 Tema og bakgrunn for oppgaven.....	2
1.2 Problemstilling.....	2
1.3 Fysisk aktivitet i skolen, læreren og fysioterapeuten	3
1.3.1 Læreplanen.....	3
1.3.2 Skolehelsetjenesten og tverrfaglig samarbeid.....	3
1.3.3 Fysioterapeutens relevans i skolen.....	4
1.3.4 Effekten av fysisk aktivitet i skolen.....	4
2 Metode.....	6
2.1 Forskningsmetode.....	6
2.2 Teoretisk perspektiv	6
2.3 Valg av intervjugruppe	7
2.4 Intervjuguide og gjennomføring av intervju.....	8
2.6 Analysemetode	9
2.7 Etisk vurdering	11
3 Resultat.....	13
3.1 Lærernes erfaring med fysisk aktivitet i skolen.....	13
3.1.1 Aktivitetsnivå.....	13
3.1.2 Erfaringer med gjennomføring av fysiske aktiviteter	14
3.2 Problemområder knyttet til fysisk aktivitet i skolen.....	15
3.2.1 Utfordringer med plass	15
3.2.2 Forskjellen mellom elever og planlegging.....	16
3.3 Lærernes tanker om samarbeid med fysioterapeut	16
3.3.1 Hjelp til med planlegging.....	16
3.3.2 Arbeidsfordeling	17
4 Diskusjon.....	19
4.1 Hovedresultater.....	19
4.2 Resultatdiskusjon.....	19
4.2.1 Lærerens erfaring med fysisk aktivitet i skolen.....	19
4.2.2 Problemområder knyttet til fysisk aktivitet i skolen	20
4.2.3 Lærernes tanker om samarbeid med fysioterapeut	21
4.3 Metodekritikk	23

4.3.1 Muligheter.....	23
4.3.2 Begrensinger	24
4.4 Praktiske implikasjoner	24
5 Konklusjon	26
Referanseliste	27
Vedlegg 1 – Informasjonsskriv	
Vedlegg 2 – Samtykkeerklæring	
Vedlegg 3 – Intervjuguide.....	

1 Innledning

Barn som fødes i Norge, har gode forutsetninger for en god fysisk helse. Vaner man danner seg i oppveksten, i forbindelse med fysisk aktivitet og kosthold, tar man også med seg inn i voksenlivet (Surén et al., 2022). Man kan derfor tenke at det vil virke forebyggende å tilrettelegge for gode vaner allerede fra tidlig alder. Forekomsten av fedme blant barn i Norge er høy allerede i 8-års alderen, dette nivået av fedme gjør at det er nødvendig med forebygging (Øvrebø, 2021, s. 11–12). På generell basis vil erfaringene som blir gjort i barndommen, med fysisk aktivitet, påvirke voksenlivet. Fysisk aktivitet er blant tiltakene som potensielt kan være med å påvirke utviklingen av fedme (Surén et al., 2022).

Helsedirektorater gir et generelt råd om at barn i alderen 6-17 år, bør ha minimum 60 minutter fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet hver dag (Helsedirektoratet, 2022). Videre presiserer de at aktiviteten bør være varierende, hovedsakelig med moderat intensitet. Aktiviteten bør minst tre ganger i uka være kondisjonsrettet med høy intensitet og styrke både muskel og skjellet (Helsedirektoratet, 2022). Tanken er at dette skal gi mulighet til utvikling av fin- og grovmotoriske ferdigheter.

Det er en etablert tanke i dagens samfunn, at dagens barn er mindre aktive enn hva barn var tidligere. Det kan likevel se ut som det er lite data som støtter dette. Dette kan være fordi det ikke eksisterer gode nok data fra bevegelsesmålere for 15-20 år siden (Spilde, 2019). En studie gjort på aktivitetsnivået til 6-, 9-, og 15-åringene viser at 6-åringene er 20% mer aktive enn 9-åringene og 53% mer aktive enn 15-åringene. Det konkluderes med at ungdommens aktivitetsnivå var stabilt mellom 2005 og 2018, men at aktivitetsnivået blant ungdom generelt er for lavt. Dersom man klarer å innføre 10 minutter hver dag med fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet hver dag, vil det daglige målet være nådd for 9- og 15-åringene (Steene-Johannessen et al., 2019, s. 5).

Lovverket sier at alle elever på 5.-7. trinn skal, utenfor kroppsøvningsfaget, ha jevnlig fysisk aktivitet. Dette skal, ifølge forskrift til opplæringslova (2009), til sammen utgjøre 76 timer. Det er også lovfestet at den fysiske aktiviteten skal tilrettelegges. Dette for at alle, uavhengig av funksjonsnivå, skal kunne oppleve glede, mestring, fellesskap og variasjon i skoledagen (Forskrift til opplæringslova, 2009, § 1-1a).

Fastlege og hjerneforsker Ole Petter Hjelle, en deltager i HOPP-prosjektet (Helsefremmende Oppvekst i Horten kommune), mener at skolen er en ideell arena for å implementere fysisk aktivitet blant elevene (Baugstø, 2019, s. 2). HOPP-prosjektet i Horten kommune gikk ut på å

fremme barn og unges livsstil, ved å øke den fysiske aktiviteten i tråd med helsedirektoratets anbefalinger (Horten kommune, u.å.). I et slik prosjekt understreker Hjelle betydningen av å involvere lærerne i planlegging, gjennomføring og evaluering, for å sikre en vellykket gjennomføring av tiltak (Baugstø, 2019, s. 3). Lærernes kunnskapsnivå blir trukket fram i handlingsplanen som en viktig faktor for hvor mye elevene lærer i faget (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020, s. 47 - 48). Lærernes kompetanse om fysisk aktivitet vil derfor kunne ha innvirkning på effekten av de mulige tiltakene som blir iverksatt. HOPP-prosjektet har en *aktivitetsbank* under utvikling, med forslag til aktiviteter for å gjøre det lettere for de ansatte (Horten kommune, 2019).

1.1 Tema og bakgrunn for oppgaven

Temaet for denne oppgaven er fysisk aktivitet i skolen. I denne oppgaven bruker vi *aktivitet i skolen* som en beskrivelse av den aktiviteten som blir gjort i løpet av skoledagen, men som foregår utenfor gymtimene og friminuttene. Vi ønsker å høre lærernes tanker og erfaringer med å gjøre skoledagen mer aktiv, og høre hvilken rolle de tenker fysioterapeuten kan ha i skolen. Her ønsker vi spesielt å undersøke hva lærerne tenker om et samarbeid med fysioterapeuter, og hva de ønsker ut av et slikt samarbeid. Helse og aktivitet er utfordringer som rammes på samfunnsnivå, og skolen er en mulig arena hvor man kan sette i gang tiltak som når mange barn. Fysioterapeuter har kunnskap om helse, kropp og aktivitet, og dette er kunnskap som vi tror kan være hensiktsmessig å ha tilgang til på en skole.

1.2 Problemstilling

Videre ønsket vi å se nærmere på hvilke tanker lærere har om å gjennomføre tiltak knyttet til en aktiv skolehverdag, og samarbeidet med fysioterapeuter. Vi ønsket å få et bilde på hvordan lærerne selv evaluerer sitt eget kunnskapsnivå om fysisk aktivitet, og tanker om hvordan den fysiske aktiviteten blir gjennomført i dag, samt refleksjoner rundt hvordan de ønsker at det skal være.

Hvilke erfaringer har lærerne med fysisk aktivitet i skolen, og hva tenker de om et samarbeid med fysioterapeut knyttet til fysisk aktivitet i skolen?

1.3 Fysisk aktivitet i skolen, læreren og fysioterapeuten

1.3.1 Læreplanen

Utdanningsdirektoratet (Udir) har utarbeidet et informasjonsskriv til lærere og andre ansatte ved skoler som arbeider på 5.-7. trinn. Dette skrevet inneholder informasjon om lovverket, hvor det presiseres at elevene har rett på 76 timer fysisk aktivitet utenfor kroppsovingsfaget (Utdanningsdirektoratet, 2022, s. 1). Udir forklarer formålet med den fysiske aktiviteten på følgende måte; “Formålet med den fysiske aktiviteten er å legge til rette for en mer variert og aktiv skoledag for elevene. Fysisk aktivitet har positive effekter både for læringsmiljø og læringsutbytte, og for fysisk og psykisk helse” (Utdanningsdirektoratet, 2022, s. 2). Minstekravet for den fysiske aktiviteten er også presisert i skrevet til Udir. Her inngår det blant annet at aktiviteten skal være jevnlig, fysisk og psykisk helsefremmende, gi elevene glede og mestringsfølelse, bidra til å bedre motoriske ferdigheter, og gir en variert skolehverdag. Disse aktivitetene skal gi elevene mulighet til å delta uavhengig av funksjonsnivå, og fremme sosial kompetanse (Utdanningsdirektoratet, 2022, s. 2). På lik linje med helsedirektoratet, anbefaler Udir at skolehelsetjenesten bør bidra.

1.3.2 Skolehelsetjenesten og tverrfaglig samarbeid

Per dags dato består skolehelsetjenesten av leger og helsesykepleiere, og det nevnes at tjenesten bør ha fysioterapeut (Helsedirektoratet, 2019a). Det er dermed ikke standardisert at fysioterapeuten er en del av skolehelsetjenesten. Tall fra statistisk sentralbyrå viser at det i 2022 var i gjennomsnitt 2,1 årsverk i skolehelsetjenesten for fysioterapeuter (Statistisk sentralbyrå, 2022). Gerty Lund, forbundsleder i Norsk fysioterapeutforbund, utalte seg om manglede stillinger i skolehelsetjenesten, og sa “det bandt annet mangler 500 fysioterapeuter [...]” (Mårdalen, 2020, s.7). Selv om det er ansatt få fysioterapeuter i skolehelsetjenesten, baserer arbeidet seg på et tverrfaglig samarbeid. Skolehelsetjenesten skal, i samarbeid med skolen, tilrettelegge for at elevene har trygge og gode muligheter til fysisk aktivitet både på skolen, og til og fra skolen (Helsedirektoratet, 2019b). Skolehelsetjenestens tilbud i skolen skal inneholde tiltak tilpasset barnas nivå, som fremmer psykisk og fysisk læringsmiljø, råd og veiledning om fysisk og psykisk helse til elevene, slik at de kan *mestre sin hverdag* (Forskrift om helsestasjons- og skolehelsetjenesten, 2018, § 6). Her sitter fysioterapeuten på stor kunnskap. Fysioterapi for barn og unge handler om å tilrettelegge for aktivitet, tilby veiledning, hjelpe barn med å skaffe seg erfaringer med bevegelse av egen kropp (Norsk Fysioterapeutforbund, u.å.).

1.3.3 Fysioterapeutens relevans i skolen

Fysioterapeututdanningen inneholder flere læringsmål som skal ruste fremtidige fysioterapeuter til å kunne arbeide med forskjellige brukergrupper på individ og gruppenivå. I § 24, i forskrift om nasjonal retningslinje for fysioterapeututdanning, står det at kandidaten “kan planlegge og gjennomføre tiltak som fremmer god folkehelse [...] i et mangfoldig samfunn”. Som fysioterapeut er en del av kjernekompetansen å kunne tilrettelegge for aktivitet, dette er essensielt i skolen hvor det vil være nødvendig å tilpasse aktivitets-programmer for de forskjellige elevene. Fysioterapeuters kunnskap om kropp kan brukes til planlegging og tilrettelegging av aktiviteter, slik at flest mulig elever får mulighet til å delta. Det forventes at fysioterapeuter har kunnskap om helsefremmendetiltak, og kan formidle denne kunnskapen til forskjellige målgrupper på en egnet måte (forskrift om nasjonal retningslinje for fysioterapeututdanning, 2019, §§ 12 og 22). Tidlig tiltak knyttet til aktivitet blir, som nevnt helt innledningsvis, sett på som en faktor for danning av gode vaner i barndommen. Å bruke arenaer hvor barn og unge omgås, påpekes som et godt sted for å sette i gang disse tidlige tiltakene (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020, s. 11). Skolen er en arena hvor fysioterapeuten har mulighet til å bruke sin kunnskap til å nå ut til mange barn og unge, og starte tidlig med å bygge deres relasjon til aktivitet.

1.3.4 Effekten av fysisk aktivitet i skolen

Det er studier som viser at fysisk aktivitet i skolen kan øke elevenes faglige prestasjoner (Ericsson & Karlsson, 2014; Käll et al., 2014). I disse studiene ble det gjennomført generell aktivitet, enten som en forlengelse av skoledagen eller som en erstatning til undervisningen. Disse aktivitetene var dermed ikke relaterte eller spesifikke til undervisningen, men viste fortsatt bedring i resultatene. I studien til Mavilidi et al. (2017) så de på forskjellen i effekten av integrert aktivitet (aktivitet relatert til fagstoff), ikke-integrert aktivitet (aktivitet i undervisning uten tilknytting til fagstoff) og kontroll gruppe uten aktivitet. Både integrert aktivitet og ikke-integrert aktivitet ga bedre resultater enn kontroll gruppen. De fant også at elevene som fikk aktiviteten integrert til undervisningen presterte bedre enn elevene som gjennomførte generell aktivitet som ikke var relatert til undervisningen.

Selv om det finnes studier som indikerer en positiv effekt av fysisk aktivitet, fortsetter det å være forskjellige oppfatninger når det gjelder den faktiske påvirkningen fysisk aktivitet har på elevers prestasjoner. Mens noen studier støtter tanken om at fysisk aktivitet kan ha gunstige effekter på akademiske resultater, har andre studier utfordret tanken om en direkte forbindelse (Corder et al., 2015; Konijnenberg & Fredriksen, 2018). I evalueringen av HOPP-prosjektet

som ble publisert i 2018, kunne de ikke konkludere med at det var en sammenheng mellom aktivitet i skolen og økt kognitiv funksjon (oppmerksomhet og å kunne motstå distraksjon). Forfatterne påpeker at elevene som deltok i studien, allerede hadde et generelt høyt aktivitetsnivå før tiltaket ble gjennomført, og nevner at dette kan ha hatt innvirkning på resultatene (Konijnenberg & Fredriksen, 2018, s. 88).

Lærere som har lagt inn *aktivitetspauser* i klasserommet har rapporter om bedre motivasjon blant elevene og opplevde at det var færre elever som ga opp (Carlson et al., 2015, s. 69). Altså kan korte økter med aktivitet i løpet av skoledagen bidra til å forbedre elevens atferd i klasserommet og opprettholde deres interesse for fagstoffet, noe som videre kan være viktig for læringsutbytte. Elevenes motivasjon er en del av læringsmiljøet, og læringsmiljøet vil også bli påvirket av forholdet elevene har til hverandre. Haapala et al. (2014) fant sammenheng mellom aktivitet i friminuttene og hvordan dette påvirker det sosiale forholdet mellom elevene. Det de fant var at elever som deltok i fysisk aktivitet i friminuttene opplevde positive relasjoner til andre elever, noe de også påpekte at kan føre til videre positive virkninger på elevenes engasjement til aktivitet (Haapala et al., 2014, s. 8-9). Ved å integrere aktivitet i skolehverdagen kan man mulig se positive effekter på elevenes sosiale ferdigheter og samhold, som igjen kan ha en positiv innvirkning på læringsmiljøet.

2 Metode

2.1 Forskningsmetode

Kvalitativ forskning er en tilnærming som fokuserer på å forstå komplekse og dynamiske fenomener, gjennom analyse av intervjuer, observasjoner eller tekst (Malterud, 2017, s. 30-31). I en kvalitativ metode utforsker man subjektive opplevelser, tanker og holdninger. Fordelen med en kvalitativ studie er at vi kan gå i dybden og gjøre forskning på felt hvor det ikke finnes mye informasjon. Når det kommer til vår problemstilling, vil en kvalitativ forskningsmetode være passende. Problemstillingen berører aspekter ved lærerens opplevelser og holdninger til samarbeid. En kvalitativ studie, med individuelle intervjuer, gir oss mulighet til å gå inn i lærerens subjektive opplevelse, og utforske hva som påvirker samarbeidet. Denne forståelsen kan hjelpe med å belyse faktorer som fremmer eller hemmer en aktiv skolehverdag. Kvalitativ metode gir oss rom til å finne nyansene i lærernes erfaringer, og det vil derfor være en hensiktsmessig tilnærming for å kunne drøfte problemstillingen.

Imidlertid er det også visse utfordringer ved kvalitativ forskning. I studiene er det ofte et begrenset antall deltagere, og dette fører til at resultatene ikke alltid kan generaliseres til større grupper. Faktorer som reliabilitet, validitet og objektivitet, kan også være utfordrende når en skal vurdere påliteligheten til en kvalitativ studie. Reliabilitet og validitet skiller seg ut i kvalitative studier sammenlignet med kvantitative. I en kvantitativ tilnærming er det ofte mulig å gjennomføre objektive målinger av talldata, som gjør vurderingen av studien mer konkret. I en kvalitativ studie er det derimot avhengig av den måten studien er dokumentert på, og hvor godt forfatterne klarer å presentere forskningsprosessen (Kvale et al., 2015, s. 278; Thagaard, 2018, s. 181). Uansett om man gjennomfører en kvantitativ eller kvalitativ studie, er objektivitet en grunnleggende faktor. Personlige fordommer og påvirkning av intervjupersonene bør unngås, for å ikke innvirke på studiens resultat og integritet (Kvale et al, 2015, s. 273).

2.2 Teoretisk perspektiv

Teoriene fenomenologi (menneskelig erfaring) og hermeneutikk (fortolkning) er begge knyttet til kvalitative forskningsmetoder. Disse metodene inneholder forskjellige aspekter av forskningsprosessen, som strategier for innsamling, analysering og tolkning av materialet. Ved å bruke disse tilnærmingene til innsamling og analysering av materialet kan vi få en detaljert innsikt i temaet.

Fenomenologi fokuserer på å utforske subjektive opplevelser og erfaringer uten forhåndsbestemte teorier, antagelser eller forventninger (Thomassen, 2006, s. 83; Thornquist, 2018, s. 22 – 23). I vår oppgave kan fenomenologi være relevant for å undersøke hvordan lærere forstår og opplever fysisk aktivitet i skolen, ut ifra deres egne erfaringer. For å kunne få en forståelse for lærernes ståsted må vi legge til side våre egne forforståelser og i stedet forsøke å se situasjonen slik den oppleves av lærerne (Thomassen, 2006, s. 84; Thornquist, 2018, s. 106).

Tolkning og forståelse står i fokus ved en hermeneutisk tilnærming (Dybvig et al., s. 359; Thomassen, 2006, s. 159). Ved å tolke materialet vi smaler inn fra intervjuene kan vi få en dypere forståelse for lærernes erfaringer og opplevelser. I denne tolkningen vil våre egne forståelser og perspektiver påvirke hvordan vi forstår materialet. Dette er en del av *den hermeneutiske sirkelen*, som handler om at det er et samspill mellom forforståelse og erfaringer som bygger på hverandre og utvikler vår forståelse for temaet (Thurén et al., 2022, s. 131 – 132). I hermeneutikken er det derfor grunnleggende å være bevist på sin egen rolle i tolkningsprosessen, ved å reflektere over de perspektivene vi tar med oss inn i fortolkningsprosessen (Thomassen, 2006, s. 159 og 171).

Som fysioterapistudenter har vår forforståelse om aktivitet i skolen blitt formet av erfaringer fra praksis og teoretisk kunnskap fra undervisning. Vi erkjenner at disse erfaringene kan påvirke våre tolkninger av materialet vi smaler inn, og at de kan hinder oss i å utforske alle aspektene som finnes i datamaterialet vårt (Kvale et al., 2015, s. 268; Malterud, 2017, s. 45). Fra studiet har vi lært om viktigheten og effekten av fysisk aktivitet, og hvordan det påvirker barn og unge. Vi har, gjennom erfaringer fra praksis, en oppfatning av at samarbeidet mellom lærere og fysioterapeuter foregår på individnivå, og at det er lite samarbeid på et mer overordnet nivå, som klasse- eller skolenivå. Ved å ha et bevist forhold til denne forforståelsen, kan vi mulig redusere påvirkningen vi kan ha på resultatene (Malterud, 2017, s. 45).

2.3 Valg av intervjugruppe

Valg av intervjupersoner ble gjort på bakgrunn av problemstillingen og spisset slik at personene hadde relevante kvalifikasjoner og erfaringer knyttet til temaet. Som Thagaard (2017, s. 54) påpekte, var dette en viktig strategi for å sikre at dataen som ble samlet inn, var mest mulig relevant for å undersøke problemstillingen. Bakgrunnen for at vi bestemte oss for å intervju lærere var fordi de utgjør en sentral rolle i skolen, og de har direkte påvirkning på elevenes hverdag. Erfaringene og perspektivene som læreren har kan gi oss innsikt i aktuelle utfordringer

som dukker opp i samarbeidet med fysioterapeuter. Ved å få frem lærerens perspektiver kan vi også identifisere forbedringsområder som kan bidra til et mer effektivt samarbeid. For å avgrense deltagergruppen valgte vi å kun inkludere lærere som underviser på 5-7. trinn. På denne måten kunne vi forholde oss til hvordan lærer på mellomtrinnet opplever implementeringen av fysisk aktivitet.

For å komme i kontakt med aktuelle intervjupersoner ringte vi til syv aktuelle skoler, hvor vi ga en kort “presentasjon” om hva prosjektet vårt gikk ut på til rektor eller avdelingsleder. Det var en blandet respons på om dette var av interesse, men alle ba oss om å sende en informasjonsmail, som de skulle sende videre til lærerne på skolen. Denne mailen inneholdt en introduksjon til prosjektet vårt, sammen med et mer utarbeidet informasjonsskriv (vedlegg 1) og en samtykkeerklæring (vedlegg 2). Til tross for utsendelse av informasjonsmailen, mottok vi ikke noen respons på henvendelsen. Det ble ikke gitt noen forklaring på hvorfor ingen ønsket å stille til intervju. En mulig påvirkning kan, som noen av rektorene og lederne nevnte i telefonsamtalen, være at skolene hadde andre prosjekter, masteroppgaver og utplasseringer pågående, noe som mulig ble prioritert av potensielle deltagere. Som et alternativ ble de gjort ytterligere forsøk på å kontakte andre lærere. Det ble ringt til lærere som vi hadde kjennskap til, og de fant andre lærere som ønsket å delta på intervju. Vi endte med fire stykker som samtykket til å delta på intervju. Antall deltagere i en studie avhenger av et *metningspunkt*, som handler om når det ikke er noe mer informasjon å hente ved å gjennomføre flere intervjuer (Kvale et al., 2015, s. 148; Thagaard, 2017, s. 59). Det er vanskelig å si noe om metningspunktet før man begynner å intervjuer, men siden vi hadde begrenset med tid var det ikke mulighet til å ha en stor intervjugruppe.

2.4 Intervjuguide og gjennomføring av intervju

I forkant av intervjuene ble det utarbeidet en intervjuguide (vedlegg 3). En intervjuguide er en form for *scrip* eller manus, som kan gjøre det lettere for intervjueren å holde kontroll på samtalen (Kvale et al., 2015, s. 156). Vi låste oss ikke til denne guiden, men vi hadde *semistrukturerte intervjuer* og utforsket de temaene lærerne naturlig brakte opp (Malterud, 2017, s. 133). Intervjuguidens innhold ble disponert for å gi flyt i samtalen og innledet med noen *oppvarmingsspørsmål*. Videre ble det stilt *refleksjonsspørsmål* som tok opp temaet. Til slutt var det et par *avslutningsspørsmål*, for å være sikker på at intervjupersonen fikk sagt alt hen ønsket å formidle. Spørsmålene ble formulert åpne, på denne måten kunne vi lede samtalen inn på ønsket tema uten å påvirke synspunktene til intervjupersonen (Kvale et al., 2015, s. 48).

Intervjuguiden var relativt den samme gjennom alle intervjuene. Et av intervjuene ble gjennomført noen uker senere, etter at vi hadde startet på analyseprosessen. Vi så at den første problemstillingen vår ikke passet med hva som ble påpekt av lærerne i de første intervjuene, og det ble derfor gjort små endringer og justeringer i både problemstilling og fokuset intervjuet hadde. Samtalen ble rettet mot lærernes oppfatning av behov, fremfor hvilke samarbeidserfaringer de har med fysioterapeuter, ettersom dette var noe de hadde begrenset erfaring med. Malterud (2017) påpeker at denne muligheten til fleksibilitet er en positiv faktor ved prosessen i kvalitativ forskning, og denne læringsprosessen kan bidra til å spisse problemstillingen til oppgaven.

Intervjuene ble gjennomført med fysisk oppmøte på lærernes skoler, og varte i omtrent 20-30 minutter. En av oss studentene hadde rollen som intervjuer og mens den andre var referent. Alle intervjuene startet med at intervjueren fortalte hvordan samtalen ville foregå. Denne metakommunikasjonen om samtalen ga en felles forståelse for rammene til samtalen (Jensen & Ulleberg, 2019, s. 152), og ga lærerne rom til å stille eventuelle spørsmål de hadde før intervjuet startet. Intervjueren stilte oppfølgingsspørsmål gjennom hele intervjuet, for eksempel "kan du utdype". Dette for å få en meningsavklaring på hva intervjupersonen mente (Kvale et al., 2015, s. 146), slik at vi ikke skulle legge egne tolkninger i intervjupersonens kommentarer. Avslutningsspørsmålene i intervjuene ledet ofte inn i forskjellige samtaler med lærerne. Noen av lærerne trakk frem nye temaer som ikke tidligere hadde blitt diskutert, mens andre ikke hadde ytterligere innspill. På slutten av hvert intervju gjennomgikk referenten det som hadde blitt notert, og lærerne ble oppfordret til å komme med eventuelle innspill til endringer eller tillegg som kunne hjelpe med å tydeliggjøre deres intensjoner og meninger. Etter at intervjuet var gjennomført gikk referenten gjennom notatene og renskrev teksten. På bakgrunn av denne gjennomgangen valgte vi ikke å sende den reviderte utgaven av intervjunotatene tilbake til lærerne, for å få ytterligere kommentarer eller korrigeringer. Dette i lys av oppgavens tidsbegrensning og at vi var avhengige av å kunne starte rett på analyseprosessen.

2.6 Analysemetode

Vi valgte å analysere materiale med *systematisk tekstkondensering*, som er en firedelt måte å analysere data på en systematisk måte (Malterud, 2017, s. 97).

1. Det første vi gjorde var å lese gjennom intervjunotatene for å få en helhetlig forståelse. Dette var noe vi gjorde hver for oss, og her begynte prosessen med å finne temaer som kom frem i intervjuene. Disse temaene ble brukt som *kodegrupper* videre i analysen.

2. Neste steg ble å sortere teksten. Dette innebar å finne *meningsbærende enheter*, som er deler av intervjunotatene som omhandler problemstillingen til oppgaven (Malterud, 2017, s. 101). Dette var noe vi gjorde sammen, digitalt i Microsoft word, ved å markere sitater fra intervjuene som vi mente var viktige å få med i oppgaven. Vi endte da opp med intervjunotater som hadde mange uthevede sitater. Disse sitatene organiserte vi så inn i de ulike kodegruppene som vi hadde funnet i første del av analysen.

3. Videre begynte vi med å se over om det var noen kodegrupper som kunne settes sammen, basert på om det var få meningsbærende enheter knyttet til kodegruppen. Innenfor kodegruppene ble det laget subgrupper, hvor vi på nytt sorterte de meningsbærende enhetene inn i undertemaer. Deretter kortet vi ned disse meningsbærende enhetene, og skrev dem som *kondensat*. Kondensatene er en sammenfatning av de meningsbærende enhetene, så det er ikke direkte sitater fra intervjunotatene (Malterud, 2017, s. 107).

4. Som et siste trinn i analyseprosessen *rekontekstualiserte* vi den prosesserte teksten. Som Malterud (2017) forklarer, er dette for å være sikre på at resultatene som vi presenterer i oppgaven representerer det som ble sagt i intervjuene.

Dette er en induktiv tilnærming, hvor vi går gjennom materialet fra intervjuene, identifiserer mønster og sammenhenger, uten en forbestemt teori (Kvale et al., 2015, s. 224; Thagaard, 2018, s. 184). Som nevnt, startet vi denne oppgaven med tidligere erfaringen og forventninger, noe som kan påvirke tolkningene våre. Det vil være selvmotsigende å si at vi ikke har bilt påvirket av noe eksisterende teori når vi har gått gjennom intervjuene. Malterud (2017) påpeker også at å representere analyseprosessen i en tabell kan være lite representativ, siden det er en mer dynamisk prosess enn det tabellen viser. Selv om vi har beskrevet analyseprosessen i ulike steg, var det ikke slik at vi var helt ferdige med steg to før vi startet på steg tre. Vi gjorde endringer hele veien, gikk frem og tilbake, og vi tok ofte noen steg tilbake for å få en ny oversikt.

Kategorier	Subgruppe	Meningsbærende enheter
Lærernes erfaring med fysisk aktivitet i skolen Kodegruppe: <i>Kunnskap</i>	1. Barns aktivitetsnivå	Mindre enn før Variasjon Foreldres rolle
	2. Erfaring med gjennomføring av fysiske aktiviteter	Opp til hver lærer Ønske om bolker
Problemområder knyttet til fysisk aktivitet i skolen Kodegruppe: <i>Utfordringer</i>	1. Plassmangel	Lite areal Tilgjengelighet
	2. Forskjellen mellom elever og planlegging	Tidkrevende Forskjellige elever Erfaring og nivå
Lærernes ønske om samarbeid med fysioterapeut Kodegruppe: <i>Spisskompetanse</i>	1. Hjelp til planlegging	Tilgjengelighet Aktivitetsbank Konkret og enkel informasjon
	2. Arbeidsfordeling	Mange roller Krav Kompetanse Respons fra elever

Tabell 1: Eksempel fra analyseprosessen.

2.7 Etisk vurdering

Helseforskningsloven har til hensikt å fremme at forskning på mennesker, humant biologisk materiale eller helseopplysninger, blir gjennomført på en forsvarlig måte (Regjeringen, 2022). Siden vår studie ikke søker “[...] ny kunnskap om helse og sykdom”, og det ikke har blitt samlet inn helseopplysninger, går vi ikke under kategorien *medisinsk og helsefaglig forskning* (Helseforskningsloven, 2008, § 4). Dette gjør at vår studie ikke regnes som søknadspliktig til den regionale komiteen for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK, u.å.).

Deltagelse var frivillig og alle deltagerne ga informert samtykke før de ble inkludert i studiet. Deltagerne fikk informasjon om hva prosjektet gikk ut på og det ble presisert at svarene ville være anonymisert. All personlig informasjon ble anonymisert og mulige identifiserbare detaljer ble fjernet fra datamaterialet, for å beskytte personvernet til deltakerne. I oppgaven ble det ikke

gjort lydopptak av intervjuene, da dette regnes som personopplysninger (Datatilsynet, 2020). Intervjunotatene og samtykkeerklæringene ble oppbevart i lukkede mapper i Microsoft Teams, hvor kun studentene og veileder for oppgaven hadde tilgang. Etter oppgavens innlevering ble dette materialet slettet fra mappene, i henhold til prinsippet om *lagringsbegrensing*, som handler om at materialet ikke skal lagres lenger enn det som er nødvendig for formålet (Datatilsynet, 2023).

3 Resultat

I dette kapittelet vil lærernes erfaringer, tanker og meninger rundt fysisk aktivitet og fysioterapeutens relevans i skolesammenheng presenteres. Resultatene blir presentert i henhold til tabell 1.

For å bevare anonymiteten vil transkriberingen av lærernes intervjuer bli presentert med fiktive navn; Astrid, Beate, Charlie og David.

3.1 Lærernes erfaring med fysisk aktivitet i skolen

Hovedtemaene som blir tatt opp er variasjonen i aktivitetsnivået blant elever, hvor fritidsaktiviteter og foreldres holdninger også blir trukket frem som påvirkere. Samt lærernes erfaring knyttet til organisering av fysisk aktivitet i skolen.

3.1.1 Aktivitetsnivå

En gjennomgående kommentar fra flere lærere var opplevelsen av et stort spenn i aktivitetsnivået blant elevene. De påpekte at det er noen elever som er veldig engasjerte og deltar i flere aktiviteter, mens andre igjen viser lite interesse for aktivitet. Det ble nevnt at aktivitetsnivået til elevene er knyttet til det som skjer etter skoletid. Noen lærere nevnte teknologi som en mulig negativ innvirkning på elevenes aktivitetsnivå, ved at det kanskje blir mer fristende å sitte stille. Det kom også frem tanker om foreldres ansvar, og hvordan deres holdninger til fysisk aktivitet er med på å påvirke barnas motivasjon og muligheter til deltagelse i fritidsaktiviteter. På spørsmål om hvordan aktivitetsnivået til barn og unge oppleves i dag svarer Astrid følgende:

Mitt inntrykk er at de som driver med aktiviteter er veldig aktive, så har vi de som ikke er noe aktive. Det er mange i dag som ikke er aktive, som sitter på mobilen uten å røre seg så mye. Men de som er aktive er like mye aktive som før. Så jeg tror det handler mer om at det er store forskjeller mellom barna i dag. - Astrid

Hun tror ikke barn i gjennomsnitt er noe mindre eller mer aktive nå, sammenlignet med barn for 10-15 år siden. Hun tror derimot at det har blitt større forskjeller på barna. Charlie på sin side tror barn er mindre aktive nå. Han poengterer at han ikke har noen konkret forskning å vise til, men han tror barn er mer inne nå enn tidligere og at det fører til mer inaktivitet. Han tror særlig barns tiltrekning til skjerm er en av faktorene som gjør at dette er tilfellet. David sammenligner med når han var yngre og lekte “boksen går” og “gjemsel” på fritiden. Nå hører

han svært lite om slik type aktivitet blant barn og unge. Basert på dette tror han at de som driver med idrett er svært aktive, mens de som tidligere kun drev med denne fysiske leken på fritid, har mistet dette alternativet og er derfor mindre fysisk aktiv. Både Beate, Charlie og David tror foreldrenes holdninger til fysisk aktivitet spiller en stor rolle. Charlie sier at man som lærer merker hvilke barn som er vandt til å være aktive, og ikke minst er vandt til å være ute. David har utfordringer med at mange elever uteblir fra fysisk aktivitet på grunn av diverse plager. Han er usikker på hvorvidt disse plagene er reelle da dette er elever som i utgangspunktet ikke er særlig positive til fysisk aktivitet, og fordi det stadig er nye plager. Han opplever også at barna får støtte fra foreldre, noe som gjør det vanskelig å nå inn til barna;

Selv om vi lærere har mye innflytelse på elevene så er det ikke så mye som trumfer foreldrene når de gir sine egne barn fritak fra aktivitet ved å si "okey ta det med ro du".

- David

Beate mener forskjellene mellom barna øker etter skoletid. Noen barn driver med fritidsaktiviteter som innebærer fysisk aktivitet, andre ikke. Hun mener dette i stor grad avhenger av hvilke tilbud som finnes for barn. Samtidig presiserer Beate at vi de som er svært aktive, og oppleves som utslitte på skolen. Så innad i en klasse har man elever som befinner seg på hver sin ende når det kommer til fysisk aktivitetsnivå.

3.1.2 Erfaringer med gjennomføring av fysiske aktiviteter

Erfaringene rundt aktivitet i skolen ble nevnt knyttet til kroppsøvingsfaget, og at det er her mesteparten av den fysiske aktiviteten skjer. Flere av lærerne hadde noe erfaring med å implementere fysisk aktivitet i undervisningen. Det ble også påpekt at det er opp til hver enkelt lærer å bestemme hvor mye fysisk aktivitet som planlegges i løpet av skoledagen.

Det ble nevnt at den nåværende oppsamlingen av aktiviteten fører til varierende dager hvor det blir noen dager som har aktivitet, og noen dager som ikke har så mye aktivitet. Flere lærere uttrykte ønske om å kunne fordele denne økten med fysisk aktivitet utover skoleuken, slik at det blir litt aktivitet hver dag. Beate legger til at det er en vanskelig kabal som skal løses for å kunne få til en slik fordeling av aktiviteten, og sier:

Så er det sånn at det ikke alltid er gjennomførbart på en skole, så legger man opp timeplanen på en sånn måte at det blir gjennomførbart [samle aktiviteten på en økt], og da er det dager elevene er mindre fysisk aktive enn andre dager. - Beate

Det kom også frem at de lange øktene med aktivitet hadde innvirkning på elevenes motivasjon, og at de lange øktene førte til at flere av elevene “falt av” mot slutten av timen. Charlie uttrykte tydelig at timer som varer over én time oppleves som lange for elevene, og utdyper med å si:

*Jeg ville heller hatt det i bolker utover dagene. Jeg merker at elevene blir litt lei. [...]
Ved å ha litt fysisk aktivitet hver dag tror jeg at det ville vært bedre. - Charlie*

David sin erfaring er at det i stor grad er opp til hver enkelt lærer sitt kunnskapsnivå på område, og interesse for fysisk aktivitet som avgjør hvor mye fysisk aktivitet som blir implementert i resterende timer. Som lærer opplever man innimellom at en klasse har behov for å bryte opp, eller “slippe ut energi”, forteller David. Da hender det at de bryter opp med en aktivitet, men da har han ikke fysisk aktivitet i tankene, selv om det noen ganger kan klassifiseres som det.

3.2 Problemområder knyttet til fysisk aktivitet i skolen

Her blir begrensingene og utfordringene lærerne har støtt på ved gjennomføring av aktiviteter, lagt frem. I intervjuene kom det frem flere forskjellige problemer som lærerne har møtt, og alle vektlagt i ulik grad. Derfor valgte vi å fokusere på de utfordringene som ble trukket frem av flere lærere.

3.2.1 Utfordringer med plass

Begrensninger i plass og areal var noe flere av lærerne uttrykte som en utfordring. Tilgangen til store nok rom, slik som gymsalen, er minimal og er ofte begrenset til de tildelte gymtimene. Noen av lærerne kommenterte også på uteområdet, og det faktum at en er avhengig av værforholdene om en skal ta med seg klassen ut. Astrid forteller om fordelene med å være innendørs på følgende måte;

Det er lettere når en har dem samlet i et rom, enn når en er ute. Ute kan det fort ende opp med at elevene flyter litt mer ut, og løper alle sine veier. Det er mye lettere å holde dem samlet inne, når en er i et rom eller en gymsal. Men hvis en skal være inne så er en avhengig av å ha rom og plass. - Astrid

Det beskrives som utfordrende å ta i bruk klasserommene til fysisk aktivitet. Dette fordi de er fulle av stoler og pulter, som gjør det utfordrende å bevege seg, forteller Astrid videre. Også Charlie nevner stort nok areal innendørs som en utfordring. Flaten som er beregnet for fysisk aktivitet er stort sett opptatt. Og han sier at det er “håpløst” å få tilgang til gymsalen utenfor kroppsøvingstimene.

3.2.2 Forskjellen mellom elever og planlegging

Betydningen av individuelle forskjeller blant elevene var noe som ble nevnt av samtlige lærere. Astrid og Charlie kommenterte at det er noen elever som oppleves som veldig engasjerte, mens andre trekker seg mer tilbake når det kommer til deltagelse i aktivitet. Det påpekes at elevene ofte er på forskjellige nivåer og har ulike ferdigheter, og Charlie har en tanke om at dette går mye på holdningene og selvtilliten til elevene. Det er et stort spenn mellom elevene, som kan gjøre det vanskelig å finne aktiviteter som passer alle. Astrid poengterte hvor utfordrende det kan være ved å si:

Det kreves ganske mye for å kunne få med alle. Det skal være artig for alle, og man prøver å lage et opplegg som passer for alle, men det er utfordrende siden det er veldig store forskjeller. - Astrid

Å planlegge slike aktiviteter, som er tilpasset til alle elevene, vil være veldig tidkrevende. Flere lærere snakket om utfordringer med å planlegge aktivitetsøkter som ikke krever mye forarbeid og tilrettelegging. Å ha tid til planlegging og gjennomføring er utfordrende. Om aktiviteten krevet stor plass, som gjør at elevene må ut av klasserommet, påpeker både David og Charlie at "tiden ikke strekker til". Enkelte lærere fremhevet ideen om at tilgang på enkle aktiviteter kan gjøre det lettere å gjennomføre fysisk aktivitet på daglig basis.

Tror det blir mye mer aktivitet om det er lett tilgjengelig. [...] Om det hadde stått konkret på en side, vil det være veldig lett å forholde seg til det når læreren skal planlegge. - David

3.3 Lærernes tanker om samarbeid med fysioterapeut

Lærerne var positivt innstilt til samarbeid med fysioterapeuter, men ga uttrykk for begrenset kjennskap til å samarbeide på klassenivå. Denne delen tar for seg hva lærerne kunne tenke seg ved et samarbeid med fysioterapeuter, i lys av implementering av fysisk aktivitet i skolehverdagen.

3.3.1 Hjelp til med planlegging

Flere av lærerne uttrykte et ønske om å samarbeide med fysioterapeuter i planleggingen av fysisk aktivitet. På spørsmål om tidligere samarbeidserfaring svarte samtlige lærere at de kun hadde erfaring med saker som involverte enkelte elever, og ikke noe samarbeid utover dette. Astrid forteller at hun er interessert i å kunne lage et opplegg sammen med en fysioterapeut.

Hun delte sine tanker om at fysioterapeuter er lite brukt i skolen, slik hun opplever det i dag, og utdyper denne tanken med å legge til “det er jo det å ha tid”. Astrid påpeker at både lærere og fysioterapeuter må ha tid for å kunne gjennomføre et samarbeid, og det vil kunne være utfordrende å organisere dette.

Flere av lærerne snakket om et behov for veiledning, spesielt rettet mot tips til enkle aktiviteter som ikke krever omfattende forberedelser og som er lette å sette i gang. Ikke alle lærerne har utdanning og kunnskap om fysisk aktivitet, som videre gjør det vanskelig å oppfylle de kravene som er satt for fysisk aktivitet i skolen. David poengterte at han tror det blir mer aktivitet om det er “lett tilgjengelig” for lærere og ikke krever mye organisering. I samtalen med Beate utdyper hun en lik tanke med å si:

Hvis det er sånn at en øvelse er gjennomførbar på 10 minutter vil det være veldig enkelt å få inn aktivitet når det passer seg. Men er det en øvelse som krever 30 minutter forberedelse og man må ha et fast sted, gymsal og utstyr, er det mye vanskeligere å gjennomføre aktivitet på skolen. - Beate

Både David og Beate uttrykte tanken om at det kunne være nyttig å ha en samling av aktiviteter og leker tilgjengelig, enten i form av et hefte eller på en nettside. Vi har valgt å kalle dette for en *aktivitetsbank* videre i oppgaven. David snakket om at en slik *aktivitetsbank* bør være konkret, enkel og kreve lite organisering, slik at den er lett å forholde seg til. Han sa videre:

Det bør være så enkelt at denne [aktivitetsbanken] inkluderer alt du trenger. Det må kunne skje i klasserommet, ikke måtte flytte på pulter [...] Det må være noe som går kjapt, som er effektivt og enkelt å tilrettelegge. - David

3.3.2 Arbeidsfordeling

Lærernes økende mengde oppgaver ble også tatt opp, og rettet mot at deres rolle i skolen ikke lenger begrenses til kun å undervise i fag. Lærere opplever at de blir “strukket i alle retninger” og har fått mange roller i klasserommet, inkludert å være både “psykolog”, “helsesykepleier” og “forelder”. Beate legger til at disse ekstra rollene ofte overtar rollen som lærer, og avslutter med:

Vi (lærere) er egentlig eksperter på faget vi underviser i [...] egentlig ønsker man bare å kunne fokusere på faget sitt, men det er sjeldent vi får til det. - Beate

En av lærerne påpekte at *folkehelse og livsmestring* er et stort nytt tema i læreplanen som stiller store krav, og at det bør følge med økt kompetanse inn i skolen. Det nevnes av “eksperter” på

temaet psykisk og fysisk aktivitet bør få en plass i skolen. Charlie nevnte at det kan være vanskelig å undervise elevene i temaer om kropp og helse, da dette ikke er noe han er ekspert på:

Elevene er ikke interessert i det når jeg som lærer snakker om det. Elevene blir lei av oss lærere, og tror at vi bare maser. [...] Har hatt god erfaring med at elevene viser mer interesse når det kommer folk utenifra, med sine spesialområder. - Charlie

Det blir også nevnt at læreplanene blir utviklet og utvidet, men den er lite konkret og utdyper ikke hvordan lærerne skal nå målene. Flere lærere uttrykte frustrasjon over mangelen på konkret informasjon i forhold til implementering av aktivitet og hvordan det skal gjøres. Beate forteller om omfattende mål i læreplanen, men lite veiledning om hvordan lærerne skal kunne nå disse målene:

Vi skal bygge robuste barn som skal kunne takle sine egne liv, men det står ikke hvordan man skal gjøre det. - Beate

4 Diskusjon

4.1 Hovedresultater

Resultatene fra intervjuene avdekket en felles opplevelse blant lærerne om at aktivitetsnivået til elever er varierende, med forskjellig grad av interesse og engasjement. Lærerne identifiserte utfordringer knyttet til denne forskjellen mellom elever, og utfordringer knyttet til begrenset plass. Begrenset tid og mye forarbeid var også faktorer som kom frem i samtalen om utfordringer. Det ble uttrykt behov for enkel tilgang til konkret informasjon, i form av en *aktivitetsbank*, for å gi lærere støtten de trenger får å implementere fysisk aktivitet i undervisning.

4.2 Resultatdiskusjon

4.2.1 Læreren erfaring med fysisk aktivitet i skolen

Lærerne hadde en felles opplevelse av at det fysiske aktivitetsnivået blant barn er lavere nå enn før. Dette inntrykket avhenger av hva aktivitetsnivået blir sammenlignet med. En av lærerne sammenligner med barn for 10-15 år siden, en annen sammenligner barnas aktivitet mot sin egen fysiske aktivitet på samme alder. Denne oppfattelsen står i motsetning til resultatet av studiet av Norges idrettshøgskole, som viser at aktivitetsnivå har holdt seg mer eller mindre stabilt mellom 2005 og 2018 (Steene-Johannessen et al., 2019, s. 5). Det har antageligvis skjedd endringer mellom 2018 og 2023, men det kan se ut til at studien fra 2018 er den siste omfattende studien gjort på norske barns aktivitetsnivå. Det er flere faktorer som spiller inn på aktivitetsnivå. Oppfatningen av at det er mindre aktivitet blant unge nå ble også nevnt i sammenheng med at det er store variasjoner mellom barna etter skoletid. Det er noen som deltar på mange aktiviteter og er generelt mer aktive, så er det andre som ikke har noen fritidsaktivitet å gå til. Mulighetene barna har til å delta på fritidsaktiviteter kommer an på både foreldre og interesser. Som flere lærere nevnte, har teknologi fått en stor rolle i livene våre. Det sosiale samspille mellom unge etter skoletid foregår ofte på nett, og da vil det kunne bli mer stillesitting. En av lærerne så det reduserte aktivitetsnivået i sammenheng med leken som pleide å foregå i nabolaget. Denne påstanden peker mot at fysiske omgivelser og samspillsmønsteret mellom barn, kan være potensielle påvirkere av aktivitet. Dette gjør det interessant å kunne diskutere hvordan sosiale og miljømessige påvirkninger, sammen med den teknologiske utviklingen, innvirker på barns frilek og dermed det totale aktivitetsnivået deres.

Skolene setter av 60 minutter til fysisk aktivitet til elevene en gang i uka, i tillegg til kroppøvningsfaget. Dette medfører stor variasjon i aktivitetsnivå fra dag til dag. Lærerne forteller at det er vanskelig å tilrettelegge for alle elevene i disse timene, og flere mister interessen. Med kortere sekvenser med fysisk aktivitet kan det bli lettere for lærerne å gjennomføre i annen undervisning, det vil bli mer aktivitet i løpet av en dag, samtidig som lærerne tror at dette vil engasjere elevene i større grad. På samme måte som lange aktivitetsøkter fører til at elevene mister interessen, kan også lange undervisningsøkter gjøre det samme. Sett i lys av studien til Carlson et al. (2015), kan også det å ha korte *aktivitetspauser* hjelpe med å holde motivasjonen oppe, ved å gi elevene avbrekk fra undervisningen. Ved å fordele disse 60 minuttene med aktivitet i kortere økter utover uken, og dermed få pauser i undervisningen, kan en oppleve positiv virkning på elevenes motivasjon og interesse i fagene.

Slik som regelverket for fysisk aktivitet i skolen er utformet i dag, tillater det andre ansatte en underviser å gjennomføre aktiviteten. Det er derfor opp til skoleeier, i mange tilfeller kommunen, å bestemme hvilken kunnskap som kreves for å gjennomføre øktene (Utdanningsdirektoratet, 2022, s. 3). Ifølge læringsplanen er det ingenting i veien for at en fysioterapeut gjennomfører timene med fysisk aktivitet, så lenge skoleeier vurderer fysioterapeutens kunnskap som aktuell. En negativ side ved at det er opp til skoleeier å vurdere er at utfallet potensielt kan bli at det settes ulike krav fra skole til skole. Man risikerer da at både nivået og kvaliteten på timene vil variere.

4.2.2 Problemområder knyttet til fysisk aktivitet i skolen

Stort nok og ledig areal innendørs nevnes, av omtrent alle lærerne, som en utfordring. Å gjennomføre aktivitet innendørs krever ikke nødvendigvis omkledning, og kan gjøre det lettere å holde elevene samlet under aktiviteten. Det kan virke som at lærerne opplever det lettere å gjennomføre fysisk aktivitet i en gymsal, eller tilsvarende stort areal, uten møbler som pulter og stoler. Det kan være at lærerne opplever det som utfordrende å skulle gjennomføre fysisk aktivitet på et mindre areal. Et klasserom kan potensielt være stort nok, men det avhenger av hvordan man utnytter rommet. Det er mulig at lærerne ikke sitter på kunnskapen, eller at de ikke har tid til å opparbeide seg kunnskapen til hvordan de kan utnytte dette arealet. Skolen vil kunne få store utfordringer hvis den må tildele egne rom dedikert til aktivitet for hver klasse. Derfor er det nødvendig å utforske mulighetene en har på det arealet som er tilgjengelig. Å kunne integrere det lærerne oppfatter som "hindringer" og tilby aktiviteter som er tilpasset til klasserommet, vil være essensielt for å lettere kunne gjennomføre aktivitetene. I intervjuene kommer det frem at lærerne har en forventning om at fysioterapeuter har mer kunnskap om

fysisk aktivitet og kropp enn det en gjennomsnittlig lærer har. Dette er kunnskap som kan gjøre at en fysioterapeut ser andre muligheter i et klasserom, enn det læreren gjør.

Tid nevnes som en avgjørende faktor for lærerne. Det kan virke som at mangel på tid er den faktoren som gir flest utfordringer i forbindelse med planlegging og gjennomføring av fysisk aktivitet i undervisningen. Aktiviteten krever planleggingen, dersom den skal oppfylle alle de kravene som er satt for effekten av den fysiske aktiviteten. Dersom den fysiske aktiviteten skal være fysisk og psykisk helsefremmende, gi elevene glede og mestringsfølelse, bidra til å bedre motoriske ferdigheter, gi en variert skolehverdag, gi mulighet for alle elever å delta uavhengig av funksjonsnivå, og til slutt fremme sosial kompetanse, krever dette planlegging (Utdanningsdirektoratet, 2022, s.2). Dersom lærerne opplever at de ikke har tid til denne forberedelsen, kan man stille seg spørrende til hva sannsynligheten for at disse effektene blir oppnådd.

Elevene er forskjellige, og flere av de ønskede effektene som nevnes over vil trolig kreve personlige tilpasninger for å gagne enkelteleven. Samtidig skal ressursene fordeles hensiktsmessig slik at de aller fleste drar nytte av aktiviteten. Her dukker da spørsmålet om lærernes kunnskapsnivå nok en gang opp. Det er naturlig at det varierer hvor mye kunnskap lærerne sitter på om fysisk aktivitet. Noe vil kanskje være på grunn av interesse, utdanning eller erfaringer, mens andre kanskje har liten kunnskap. Men hvor mye vet en gjennomsnittlig lærer om motoriske ferdigheter, fysisk og psykisk helsefremming og ikke minst tilpasning slik at alle kan gjennomføre aktiviteten uavhengig av funksjonsnivå. Etter intervjuene sitter vi med et inntrykk av at dette er kunnskap som lærerne i liten grad besitter sammenlignet med grunnkunnskapen til en fysioterapeut. Selv om det ikke er satt kompetansemål for aktiviteten, er det satt minimumskrav. Den ansvarliges kunnskapsnivå vil kunne ha påvirkning på hva elevene lærer i løpet av sekvensen med fysisk aktivitet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020, s. 47 - 48).

4.2.3 Lærernes tanker om samarbeid med fysioterapeut

Lærerne ga inntrykk av et behov for fysioterapeuter i skolen, når det kom til aktivitet i skolehverdagen. Det ble etterlyst på forskjellige måter, og det ble trukket frem flere arenaer i skolen hvor lærerne tenkte at fysioterapeuten hadde en plass. Fysioterapeutens kunnskap ble trukket frem av flere lærere, som en verdifull kompetanse. Som nevnt, skal fysioterapeuter ha kompetanse til å kunne tilrettelegge og planlegge opplegg som fremmer god helse (Forskrift om nasjonal retningslinje for fysioterapeututdanning, 2019, § 24). Hjelp til planlegging av aktuelle og tilpassede aktiviteter var noe lærerne ønsket. Fysioterapeuter besitter den nødvendige

kunnskapen og erfaringen for dette formålet. Det kan være hensiktsmessig å benytte deres ekspertise til å utvikle aktiviteter og programmer som tar hensyn til de ulike forutsetningene og behovene blant elevene. En tidlig innsats med forebyggende tiltak og helsefremmende aktiviteter kan potensielt redusere risikoen for helseplager på lengre sikt, sett i sammenheng med at fysisk aktivitet har flere positive effekter på helsen (Utdanningsdirektoratet, 2022, s. 2). Samtidig kan dette bidra til å stimulere bevegelsesglede og etablere gode vaner knyttet til fysisk aktivitet. Gode vaner er viktig videre i livet, og blir påpekt av Surén et al. (2022) som viktig for det forebyggende arbeidet som fortsetter inn i voksen alder.

Lærernes ønske om samarbeid med fysioterapeut ble nevnt som en støtte til å fremme elevenes fysiske helse. Her kommer man inn på betydningen av en helhetlig tilnærming og et tverrfaglig samarbeid. Basert på lærernes uttalelser under intervjuene, virket det som om det ikke hadde vært noe tilsvarende samarbeid tidligere, i forhold til konkrete tiltak på klassenivå. Denne observasjonen vekket vår interesse med tanke på retningslinjene som står i forskriften for skolehelsetjenesten. Som nevnt innledningsvis spesifiserer disse retningslinjene hvilke mål skolehelsetjenesten skal ha (Forskrift om helsestasjons- og skolehelsetjenesten, 2018, § 6). Dette inkluderer samarbeid mellom skolehelsetjenesten og skolen for å implementere tiltak som fremmer et sunt fysisk og psykisk læringsmiljø, og at skolehelsetjenesten skal tilby råd og veiledning som fremmer elevenes evne til å mestre egen hverdag. Den manglende samarbeidserfaringen kan muligens skyldes at det er for få fysioterapeuter ansatt i skolehelsetjenesten, basert på tallene fra Statistisk sentralbyrå (2022) og uttalelsen til Lund (Mårdalen, 2020). Vi må også nevne at denne ytringen er basert på lærernes erfaringer på gjeldende skoler, og det er mulig det er annerledes for lærere i andre skoler.

Et konkret eksempel som kom fram i samtalen om hjelp til planlegging var en *aktivitetsbank*. Dette er noe lærere og fysioterapeuter kan utarbeide sammen, slik at den kan inkorporere faktorer innenfor helse og pedagogikk. Lærerne understreket at det var et behov for “konkret” og “tydelig” informasjon, for å redusere utfordringene med å planlegge aktiviteter. Et tverrfaglig samarbeid vil kunne være gunstig for å få et best mulig utviklet produkt, som gir den informasjonen som lærerne har behov for. Tanken bak en *aktivitetsbank* er at den kan veilede lærerne i å implementere varierte og engasjerende aktiviteter i undervisningen. Vi tenker at fysioterapeuter kan være gode ressurser i utviklingen av en *aktivitetsbank*. Gjennom praktiske råd og veiledning, og finne løsninger for å integrere jevnlig fysisk aktivitet i skoledagen. Som nevnt i innledningen utvikler HOPP-prosjektet en *aktivitetsbank* for nettopp dette formålet, men den er ikke tilgjengelig for alle (Horten kommune, 2019). Ved å ha tilgang

til en *aktivitetsbank*, som er basert på pedagogiske og faglige begrunnelser, kan den potensielt hjelpe lærere som har lite kunnskap om planlegging av passende aktiviteter. Man kan fortsatt støte på problemet med tilrettelegging og tilpasning til ulike elever, men ved å generalisere aktivitetsbanker til skoleklasser kan en nå ut til et bredt spekter av elever. En standardisering av aktiviteter i undervisning, gjennom *aktivitetsbanker*, kan bidra til å lette planleggingsarbeidet til lærere.

4.3 Metodekritikk

4.3.1 Muligheter

En kvalitativ tilnærming til vår problemstilling ga oss mulighet til å gå i dybden i lærernes oppfatninger og erfaringer med fysioterapeuters involvering i skolen. Ved å bruke en kvalitativ metode kunne vi få en mer helhetlig forståelse av temaet, da vi fikk høre nyansene i lærernes holdninger og tanker. Dette var verdifullt for vår oppgave, fordi slike perspektiver kan ikke kvantifiseres eller presenteres på en meningsfull måte ved hjelp av tall og statistikk alene.

Ved å benytte individuelle intervjuer kunne vi få innsikt i lærernes perspektiver og høre om spesifikke områder der de selv tenker det er behov for fysioterapeuters innsats. Intervjuene ga oss mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål og be om ytterligere forklaringer om noe var uklart, noe som bidro til å skape en dypere forståelse av lærernes synspunkter. Den dialogbaserte tilnærmingen kan føre til mer tillit og åpenhet fra deltagerne, noe som igjen kan gi mer ærlige og inngående svar fra lærerne.

Kvalitativ metode gir mulighet for fleksibilitet slik at en kan tilpasse seg endringer og utvikle nye retninger under forskningsprosessen (Malterud, 2017, s. 76). Det ga oss mulighet til å holde problemstillingen åpen, og utforske nye perspektiver som dukket opp etter hvert som resultatene fra intervjuene ble lagt frem. Vi kunne justere vinklingen til oppgaven på en måte som vi ikke hadde forutsett i starten. Det at vi var to studenter som jobbet sammen, var også en fordel for å kunne utforske forskjellige perspektiver. Vi hadde muligheten til å diskutere og reflektere over resultatene sammen. På denne måten kunne vi bruke hverandres perspektiver til å få en mer helhetlig og dypere forståelse av temaet.

4.3.2 Begrensinger

En av begrensingene ved bruk av kvalitative metoder er knyttet til generaliserbarheten av funnene. Oppgaven vår inneholdt en relativt liten og spesifikk intervjugruppe, bestående av et begrenset antall lærere. Dette kan gjøre det vanskelig å generalisere funnene til en større gruppe lærere. Denne begrensingen av deltagere kan påvirke variasjonen og bredden i perspektivene som ble representert i oppgaven. Til tross for dette opplevde vi at informasjonen lærerne ga var utdypende, og deres perspektiver og erfaringer ga verdifull innsikt i problemstillingen.

Subjektiviteten som vi studenter hadde med oss inn i oppgaven kan ha hatt innvirkning på resultatenes objektivitet (Kvale et al, 2015, s. 273). Våre tanker og forståelse knyttet til temaet kan ha påvirket formuleringen av spørsmålene til intervjumalen og dermed indirekte påvirket hvordan lærerne svarte. Tolkningen vi har gjort av resultatene kan også ha vært farget av våre egne forståelser og perspektiver. Vi har vært bevisste på at vår tilnærming til oppgaven kan ha påvirket intervjuene og analysen, og vi har prøvd å minimere denne påvirkningen gjennom refleksjon og anerkjennelse av våre roller i oppgaven.

Det er også nødvendig å merke seg at vi som studenter ikke hadde erfaring med kvalitativ forskning eller gjennomføring av intervjuer, før denne oppgaven. Denne mangelen på erfaring kan ha påvirket vår evne til å formulere presise og relevante spørsmål, gjennomføre intervjuene på en optimal måte, samt tolke og analysere svarene på en grundig måte. I tillegg var det begrensinger knyttet til gjennomføringen av intervjuene, da vi ikke hadde mulighet til å ta opptak av samtalen. Dette kan ha ført til at nyanser og detaljer i intervjuet ble borte, ettersom referenten skrev ned fortløpende. Disse begrensingene kan ha innvirket på validiteten og påliteligheten av resultatene i oppgaven.

4.4 Praktiske implikasjoner

Lærerne opplever utfordringer knyttet til ulikheter blant elever, samt begrenset med plass og tid til å kunne planlegge aktiviteter. Lærernes behov inkluderer enkel tilgang til informasjon for å støtte implementeringer av fysisk aktivitet i skolen. Fysioterapeutens rolle i skolen kan hjelpe med å håndtere disse utfordringene. Lærerne uttrykte ønske om samarbeid med fysioterapeuter, spesielt med tanke på å tilrettelegge og planlegge aktiviteter som passer for elevene. Fysioterapeuter sitter på nødvendig kunnskap og kompetanse for å utvikle tilpassede aktiviteter og programmer, og kan komme med konkret veiledning. Behovet for tverrfaglig samarbeid og utvikling av en *aktivitetsbank* som kan veilede lærerne ble diskutert. Utvikling av en slik ressurs

med et tverrfaglig team vil kunne styrke både helse- og pedagogiske perspektiver, for aktiviteten. Aktiviteter som er tilgjengelige, enkle å gjennomføre og som ikke krever for mye tid, kan forventes å oftere bli tatt i bruk av lærerne. Samlet sett indikerer funnene et behov for en helhetlig tilnærming, tverrfaglig samarbeid og tilpassede ressurser for å hjelpe lærerne med å gjennomføre fysiske aktiviteter i skolen.

5 Konklusjon

Vi ser et behov og et ønske fra lærerne om en tettere kommunikasjon med fysioterapeuter, enn det som er lovfestet i dag. Lærerne er de som til slutt har ansvaret for at den lovpålagte aktiviteten blir gjennomført i skolehverdagen. Samtidig er det lærerne som opplever utfordringene og effektene knyttet til fysisk aktivitet. Ved å snakke med lærerne ble det tydeligere hvilke erfaringer de har, og hva de selv mener skal til for å optimalisere planlegging og gjennomføring av fysisk aktivitet. Selv om våre funn kanskje ikke kan generaliseres til hele lærer-populasjonen, tenker vi at det kan bidra til en dypere forståelse av læreres opplevelse, og kan brukes til videre diskusjon om temaet. Videre kan det være hensiktsmessig med tiltak som tydeliggjør fysioterapeutens rolle i skolen. Dette kan inkludere tiltak som et tettere samarbeid med lærerne ikke bare på individnivå, men også klassenivå.

Referanseliste

- Baugstø, V. (2019, 11. februar). – *Mer fysisk aktivitet i skolen kan være det viktigste folkehelseiltaket siden røykeloven*. Tidsskriftet den norske legeförening.
<https://tidsskriftet.no/2019/02/aktuelt-i-foreningen/mer-fysisk-aktivitet-i-skolen-kan-vaere-det-viktigste>
- Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., Geremia, C., & Sallis, J. F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive Medicine, 81*, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.08.006>
- Corder, K., Atkin, A. J., Bamber, D. J., Brage, S., Dunn, V. J., Ekelund, U., Owens, M., van Sluijs, E. M. F., & Goodyer, I. M. (2015). Revising on the run or studying on the sofa: prospective associations between physical activity, sedentary behaviour, and exam results in British adolescents. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12*, 106. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0269-2>
- Datatilsynet. (2020, 28. mars) *Lydopptak av samtaler*.
<https://www.datatilsynet.no/personvern-pa-ulike-omrader/overvaking-og-sporing/lydopptak/>
- Datatilsynet. (2023, 27. juli) *Personvernprinsippene*. <https://www.datatilsynet.no/rettigheter-og-plikter/personvernprinsippene/>
- Dybvig, D. D., Dybvig, M. & Wyller, T. (2019). *Tanke og handling: filosofi, vitenskap og samfunn* (s. 528). Fagbokforlaget.
- Ericsson, I. & Karlsson, M. K. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport, 24*(2), 273-278.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01458.x>
- Forskrift om helsestasjons- og skolehelsetjenesten. (2018). *Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten* (FOR-2018-10-19-1584). Lovdata. <https://lovdata.no/forskrift/2018-10-19-1584>

Forskrift om nasjonal retningslinje for fysioterapeututdanning. (2019). *Forskrift om nasjonal retningslinje for fysioterapeututdanning* (FOR-2019-03-15-410). Lovdata.

<https://lovdata.no/forskrift/2019-03-15-410>

Forskrift til opplæringslova. (2009). *Rett til fysisk aktivitet*. (LOV-2006-06-23-724). Lovdata.

<https://lovdata.no/forskrift/2006-06-23-724/§1-1a>

Helsedirektoratet. (2019a). Kapittel 1: Fellesdel: Ledelse styring og brukermedvirkning. I:

Helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom: nasjonal faglig retningslinje. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/fellesdel-ledelse-styring-og-brukermedvirkning#styringssystem-helsestasjon-skolehelsetjenesten-og-helsestasjon-for-ungdom-skal-ha-et-styringssystem-praktisk-informasjon>

Helsedirektoratet. (2019b). Kapittel 5.1: Samhandling med skole. I: *Helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom: nasjonal faglig retningslinje*.

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/skolehelsetjenesten-520-ar/samhandling-med-skole#fysisk-aktivitet-skolehelsetjenesten-bor-bidra-til-at-barn-og-ungdom-kan-vaere-fysisk-aktive>

Helsedirektoratet. (2022, 9. mai). Kapittel 1: barn og unge – generelle råd. I: *fysisk aktivitet i forebygging og behandling: nasjonale faglige råd*.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/barn-og-unge#barn-unge-6-17-ar-rad-anbefaling-fysisk-aktivitet>

Helseforskningsloven. (2008). *Lov om medisinsk og helsefaglig forskning* (LOV-2008-06-20-44). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/2008-06-20-44>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2020, 4. juni). *Sammen om aktive liv: Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029*.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>

Horten kommune. (2019, 22. november). *Fysisk aktivitet skole*.

<https://www.horten.kommune.no/kommunalomrader/oppvekst/hopp-helsefremmende-oppvekst/skole/fysisk-aktivitet/>

- Horten kommune. (u.å.). *HOPP- Helsefremmende oppvekst*. Hentet 11. oktober 2023 fra <https://www.horten.kommune.no/kommunalomrader/oppvekst/hopp-helsefremmende-oppvekst/>
- Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T., & Tammelin, T. H. (2014). Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: Cross-sectional associations. *BMC Public Health*, *14*, 1114. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1114>
- Jensen, U. & Ulleberg, I. (2019). *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis* (2. Utg., s. 438). Gyldendal.
- Konijnenberg, C., & Fredriksen, P. M. (2018). The effects of a school-based physical activity intervention programme on children's executive control: The Health Oriented Pedagogical Project (HOPP). *Scandinavian Journal of Public Health*, *46*(21 suppl), 82–91. <https://doi.org/10.1177/1403494818767823>
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., p. 381). Gyldendal akademisk.
- Käll, L. B., Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. *The Journal of School Health*, *84*(8), 473-480. <https://doi.org/10.1111/josh.12179>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg., s. 254). Universitetsforlaget.
- Mavilidi, M., Okely, A. D., Chandler, P. & Paas, F. (2017). Effects of Integrating Physical Activities Into a Science Lesson on Preschool Children's Learning and Enjoyment. *Applied Cognitive Psychology*, *31*(3), 281-290. <https://doi.org/10.1002/acp.3325>
- Mårdalen, I. (2020). Jobber for flere stillinger. *Fysioterapeuten*, *87*(9), 7. <https://fysioterapeuten-eblad.no/dm/fysioterapeuten-9-20/7/#zoom=z>
- Norsk Fysioterapeutforbund. (u.å.). *Barne- og ungdomsfysioterapi*. Hentet 11. oktober 2023 fra <https://fysio.no/barne-og-ungdomsfysioterapi>

- Regjeringen. (2022, 16. mars). *Helseforskningsloven*
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/helseforskningsloven/id2904358/>
- REK. (u.å.). *Om å søke REK*. Hentet 3. november 2023 fra
https://rekportalen.no/#hjem/s%C3%B8ke_REK
- Spilde, I. (2019, 2. desember). *Lite tyder på at unge er blitt mindre aktive*. Forskning.no.
<https://forskning.no/barn-og-ungdom-trening/lite-tyder-pa-at-unge-er-blitt-mindre-aktive/1599616>
- Statistisk sentralbyrå. (2022). *11994: Helsestasjons- og skolehelsetjenesteårsverk, etter utdanning (K) 2015 – 2022* [statistikk]. <https://www.ssb.no/statbank/table/11994>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig M., Dalhaug E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., Kolle, E., Ekelund, U. & Dalene, K. E. (2019). *Nasjonalt overvåkningsssystem for fysisk aktivitet og fysisk form. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3)*. Norges idrettshøgskole.
https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf
- Surén, P., Totland, T. H., Abel, M. H., Bye, E. K., Ohm, E., Solberg, S. L., Methi, F., Bruun, T., Stene, L. C. M., Delalic, L., Brandsæter, A. L., Torheim, L. E., Nystad, W., Bergh, I. H. & Holvik, K. (2022). *Barn og unges fysiske helse*. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/grupper/barn-fysisk-helse/?term=>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metoder* (5. utg., s. 222). Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis: innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag* (s. 207). Gyldendal akademisk.
- Thornquist, E. (2018). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori: for helsefag* (2. utg., s. 288). Fagbokforlaget.
- Thurén, T., Gjestland, D., Gjerpe, K., & Blomgren, E. (2022). *Vitenskapsteori for nybegynnere* (3. Utg., s. 224). Gyldendal akademisk.
- Utdanningsdirektoratet. (2022, 3. februar). *Rett til fysisk aktivitet Udir-11-2009*. [Rundskriv].
<https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Innhold-i-opplaringen/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>

Øvrebø, B., Bergh, I. H., Stea, T. H., Bere, E., Surén, P., Magnus, P. M., Juliusson, P. B. & Wills, A. K. (2021). Overweight, obesity, and thinness among a nationally representative sample of Norwegian adolescents and changes from childhood: Associations with sex, region, and population density. *PloS One*, 16(8).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255699>