

Skolans egen hälsocoach som ett sätt att få fart på stillasittande elever

Bilskjuts till skolan, stillasittande plus för mycket skärmtid gör Sveriges unga mindre fysiskt aktiva. Allt färre av dem når upp till de internationella rekommendationerna om fysiskt aktivitet.

En ny avhandling vid Göteborgs universitet undersöker om en hälsocoach i skolan kan bryta mönstret.

Skolämnet idrott och hälsa ska enligt läroplanen ge eleverna fysisk aktivitet och kunskap i ämnesområdet hälsa, något som dock visar sig inte vara tillräckligt. Andra studier, bland annat vid Göteborgs universitet, visar att exempelvis pojkar i åldern 11-13 år har minskat sin fysiska aktivitet med en fjärdedel på tretton år.

Det hälsofrämjande arbetet, inklusive fysisk aktivitet, är hela skolans ansvar och inte bara lärarnas i skolämnet idrott och hälsa.

– Det finns ett oväntat högt antal elever som utan giltiga skäl inte deltar i idrottsundervisningen. Av olika orsaker uppskattar de inte ämnet, säger **Pernilla Hedström** som i sin studie undersökt om och hur en hälsocoach i skolan kan fungera som en ny resurs i skolans vardag, som en person som ansvarar för att planera och bedriva hälsofrämjande aktiviteter.

En hälsocoach anställdes under två år på 20 procent i en västsvensk grundskola i en mellanstor kommun. Uppgiften var bland annat att planera och driva lekfulla fysiska aktiviteter liksom annat hälsofrämjande arbete. Alla elever skulle känna sig duktiga i de aktiviteter som bedrevs.

Två fjärdeklasser valdes ut som interventionsgrupp liksom två elevgrupper på två jämförelseskolor, inalles cirka 125 elever. I studien har elever, lärare, hälsocoacher och pedagoger intervjuats. Därutöver har eleverna och vårdnadshavarna svarat på en enkät. Eleverna i de berörda grupperna har dessutom genomfört stegmätning med pedometrar i årskurs fyra, fem och sex.

Resultatet visade att alla elever som ingått i undersökningen, det vill säga även de elever som normalt sett inte uppskattade ämnet idrott och hälsa, gillade den nya funktionsrollen och de aktiviteter som hälsocoachen bedrev. Förutom eleverna, värdesatte även vårdnadshavare och lärare hälsocoachens arbete på skolan. De såg ett tydligt behov av någon som kunde arbeta med hälsa på alla plan, för hela skolans verksamhet.

Däremot lyckades inte projektet ändra på det faktum som annan forskning visat: att fysisk aktivitet sjunker signifikant med stigande ålder. Eleverna på den skola som hade tillgång till hälsocoach låg dock vid projektets slut högre än eleverna på jämförelseskolorna vad gäller fysisk aktivitet, mätt i antal uppmätta steg. Fler elever på den skolan låg kvar på rekommenderad stegnivå i årskurs 6 (cirka 15000 steg per dag för pojkar, cirka 12000 steg per dag för flickor), jämfört med kontrollskolorna, 70 procent jämfört med 58 respektive 56 procent.

Enligt de berörda eleverna hade även rasterna blivit roligare, ingen hade blivit utanför samt att de hade fått mer energi till övriga lektioner. I skolan tillbringar de allra flesta barn en stor del av sin vakna tid, vilket gör den till en utmärkt arena för att främja goda levnadsvanor.

– Det krävs dock att det finns någon som tar ansvar för det hälsofrämjande arbetet och som har tillräckligt med tid för att arbeta med dessa frågor i skolans vardag. Hälsocoachen behöver betydligt mer tid än en 20 procents tjänst, helst en heltid, och ett gott stöd framförallt ifrån skollledning och elevernas klasslärare, säger Pernilla Hedström.

För mer information:

Pernilla Hedström, epost: pernilla.hedstrom@kau.se telefon: 0707-342144

Pernilla Hedström lägger fram sin avhandling *Hälsocoach i skolan - En utvärderande fallstudie av en hälsofrämjande intervention* vid institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet, fredagen den 17 juni, 13.00. Plats: Nyquistsalen 9C203, Karlstads universitet.

Avhandlingen finns digitalt publicerad på <http://hdl.handle.net/2077/43372>