

**Frågor att fundera på !**

Kommer Zlatan att motionera som 53-åring?



Hur kan Sven Wollter lära sig texten till en pjäs utantill?




IDROTTSVETENSKAP

**Hälsa**

Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom (WHO 1948)

Hälsa är *inte* ett antingen-eller-tillstånd (Sjuk inte sjuk - hälsa)

- **Patogent perspektiv på hälsa**
  - försöker förklara varför människor blir sjuka
- **Salutogent perspektiv på hälsa**
  - fokuserar på faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa

**KASAM = känsla av sammanhang**

Begriplighet - Hanterbarhet – Meningsfullhet  
förmutsamligt tydligt – sociala resurser – motivation (Antonovsky 1987)

IDROTTSVETENSKAP

**Fysisk aktivitet – Idrott och hälsa**

- Fysisk aktivitet
  - rörelser som ökar energiförbrukningen
- Idrott och hälsa ett kunskapsämne i skolan
  - Logiker (Bourdieu 1984)

Utbildning och lärande

- Ämnen
- centralt innehåll

- Fostran
  - Demokrati och rättigheter
  - värdegrund

Kunskap

- bedömning
- betygskriterier

IDROTTSVETENSKAP

**Forskning om hur vi lär...**

- från inläring (passiv handling)



- till lärande (aktiv handling)

- Vissla -

IDROTTSVETENSKAP

## Lärande - rörelser

- Lärande **i, om** och **genom** rörelse
- Undervisning **genom rörelser** för att stimulera lärandet i alla ämnen

(Arnold 1982)

### Hur kan du använda vislande i ditt ämne?

*Sven Wallter frågade en hjärnforskare om han vet hur skådespelare lär in replikerna till en pjäs på Alzheimerdagen 21/9 2012*

Från semantiskt minne till procedurminnet vidare till episodiskt minne

<http://www.youtube.com/watch?v=YO2mHusK6h0>

IDROTTSVETENSKAP



## Samband fysisk aktivitet och lärande

- **Fysisk aktivitet förbättrar kognitionen (tänkandet)**
    - Problemlösning
    - Logiskt tänkande
    - Rumsuppfattning
    - Språklig färdighet
    - Arbetsminne
    - Självuppfattning
    - Uppmärksamhet
  - **Lärandet gynnas av**
    - Pulshöjande aktivitet
    - Varierad aktivitet
    - Positiva upplevelser
- Möjlighet till lärande ökar vid sprint, kondition, promenader osv.

IDROTTSVETENSKAP

(Konsensus konf. Danmark okt 2011)



## Samband fysisk aktivitet och lärande

- Tränas kroppen, förbättras hela kroppen även hjärnan (blodflödet)
- Samband mellan fysisk aktivitet och lärandet
  - ökar lärandet
  - ökar överförbarheten av lärandet
- Feedback särskilt viktigt för lärandet
  - Enkel
  - Förståelig

(Konsensus konf. Danmark okt 2011)

IDROTTSVETENSKAP



## Samband fysisk aktivitet och lärande hos barn, ungdomar och äldre

- **Daglig idrott och anpassad motorisk träning**
  - kan förbättra motorik och skolprestationer
  - kan förbättra andelen behöriga till gymnasieskolan
- **Fysisk akt. hos äldre kan motverka kognitiv svikt**
- **Träning motverkar hjärnans åldrande, syns även hos äldre (60-70 år)**
  - förbättrat minne
  - starkare koppling mellan hjärnhalvorna

Bunkieffo projektet (Ericsson & Karlsson 2012)

IDROTTSVETENSKAP

(Konsensus konf. Danmark okt 2011)



## Samband fysisk aktivitet och lärande

- Lärandet förmedlas via kroppen genom sinnen och motoriken
  - Fysisk aktivitet integrerat i undervisningen gynnar lärandet
- <http://www.youtube.com/watch?v=ED8fjWu6UF0>  
<http://www.youtube.com/watch?v=UlcZ8jSgHA>
- Fysisk aktivitet ett redskap till positiv utveckling
    - av mentala emotionella och sociala processer

IDROTTSVETENSKAP



## Samband fysisk aktivitet och lärande

- Oklart samband
  - kloka människor väljer att vara fysiskt aktiva
  - Eller man blir klokare av att vara fysiskt aktiv

”Physical activity and movement may or may not make children smarter, but they do however, contribute to how they learn and how much can be learned”

(Hamilton 2010 s.24)

IDROTTSVETENSKAP



## Ytterligare forskning behövs

- Vilka typer av aktivitet ska utövas
  - Omfång
  - Tidsmässig fördelning
- Pedagogik
- Organisation
- Miljö

IDROTTSVETENSKAP



## Lärandet är situerat och beroende av sitt socio-kulturella sammanhang

MALMO HOGSKOLA



## Sociokulturella perspektiv

- Kunskapen är *situerad* (beroende av sammanhang)
- Kunskapen är *medierad* (sammanlänkad med kulturella redskap ex. språket och artefakter)
- Kunskap är att kunna *handla* i en viss verksamhet
- Vi lär oss *alltid* en aspekt av all mänsklig verksamhet
- Lärandet är *socialt* sker genom deltagande och kommunikation
- Lärande är ett *samspel* individ – omgivning

IDROTTSVETENSKAP



## Hälsa, motion – fysisk aktivitet

### Motionsutövning vid 53 års ålder är relaterad till

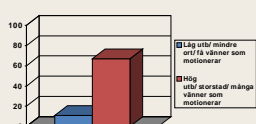
- Utbildningsnivå
- Bostadsort
- Vänners motion *samt till*
- Inställning till naturmöte
- Uppfattning om det egna hälsotillståndet

(Engström2010)

IDROTTSVETENSKAP



### Motionsutövning i relation till utbildningsnivå, bostadsort och antal vänner som motionerar



En longitudinell studie över 38 år, från 15- till 53 års ålder

Smak för motion: fysisk aktivitet som livsstil och social markör  
Lars-Magnus Engström  
Stockholms universitets förlag (2010)

IDROTTSVETENSKAP



## Vilka erfarenheter har den typiske medelålders motionären från ungdomsåren?

- Höga betyg i idrottsämnet
- Ägnat sig åt flera idrotter under ungdomsåren *samt*
- Tillhört en hög socialgrupp
- Haft höga betyg i teoretiska ämnen

*vilket predicerar*

**hög social position i vuxen ålder**

IDROTTSVETENSKAP

(Engström2010)



## Sambandet social position och motionsvanor

### Hur ska det förstås?

Att de med högre utbildning bättre än andra inser att de måste röra på sig för hälsans skull?

och/eller

Att motion är en kulturform som vissa grupper i samhället har en särskild smak för, dvs att motion är en särskild **livsstil**

IDROTTSVETENSKAP

(Engström2010)



## En livsstil

- Där mindre än hälften av alla medelålders kvinnor och män regelbundet motionerar
  - Inga större skillnader finns mellan kvinnor och män
  - livsstilen är socio-kulturellt betingad och tydligt knuten till social position
- Där utbudet av aktiviteter som erbjudits har företrädesvis varit anpassat
  - till medelklassens **habitus** och till vad som i denna sociala kategori igenkänns som värdefullt och statusgivande

Ett mönster som dock kan brytas av dem som under ungdomsåren utvecklat en **smak** för motion och intresse för **naturmöten**

IDROTTSVETENSKAP

(Engström2010)



## Konsekvenser allmänt

- **Hälsa**
  - kopplingen fysisk aktivitet – hälsa
  - känslan av sammanhang (KASAM)
  - begripligt, hanterbart och meningsfullt
  - Få hälsosam fysisk aktivitet att kännas med hela kroppen
- **Miljö**
  - Ändra den fysiska miljön för att stimulera till fysisk aktivitet
- **Organisation**
  - Gör den fysiska aktiviteten till en självklar del av vardagslivet
  - Gör förbättringar i tillgängligheten

IDROTTSVETENSKAP



## Konsekvenser skolan

- Bredda och fördjupa det kroppsliga lärandet i skolan.
  - Grundläggande motoriska färdigheter
  - Skapa förutsättningar för skilda motionsformer
- Här har aktiviteter med naturmöten betydelse
- Skapa en fysisk miljö som inbjuder till fysisk aktivitet
- Gå eller cykla till skolan
- Ge tillträde till lokaler och anläggningar, efter skoldagens slut, även för dem som inte är medlemmar i idrottsförening

IDROTTSVETENSKAP

(Engström2010)



## Fysisk aktivitet - idrott

### Kroppsligt kapital

kroppsliga dispositioner som värderas inom fälten, där synen på den egna kroppen ger möjligheten att bedöma och urskilja olika kroppsliga kompetenser och praktiker

1984)

(Bourdieu



IDROTTSVETENSKAP



## Idrottsfältet

### Ord får betydelse genom sin användning

(Ludwig Wittgenstein)

Rita upp ett fält



IDROTTSVETENSKAP



## Idrotternas rum inom idrottsfältet

### En ny teoretisk ingång till kroppslig kompetens

Spelet på fältet (Londos 2010)  
<http://dspace.mah.se/handle/2043/10517>

- Innehåller ett utbud av möjliga **idrottspraktiker**
- Idrottspraktikerna förbinds och åtskiljs av **logiker**
- Logikerna representerar klara utkristalliserade **sociala rum**
- De sociala rummen innehåller än mer specifika **delrum**.
- Varje delrum representeras av logiker
  - som ger idrotten dess sociala innebörd
  - som ger idrotten dess sociala mening



IDROTTSVETENSKAP

## Idrottslogiker

### Tre idrottslogiker för idrottsverksamheter

- tävlingslogiken
- hälsologiken
- upplevelselogiken

(Eichberg et al. 1998a; Engström 1999; Kirk 1999)  
(Londos 210)

IDROTTSVETENSKAP



## Idrottslogiker



IDROTTSVETENSKAP



## Idrottslogiker

### Tre idrottslogiker för idrottandets förkroppsligade och meningsskapande handlingar

kopplade till det sätt och de villkor som gäller under idrottsutövning

- kamplogiken
- förflyttningslogiken
- Uttryckslogiken

(Londos 2010)

Prova tre övningar, Hand i hand, hand kittel och spegelhänderna

IDROTTSVETENSKAP



## Idrottslogiker



Kamp

Förflyttning

Uttryck

IDROTTSVETENSKAP



## Idrottslogiker

Upplevelse Hälsa Tävling



Kamp

Förflyttning

Uttryck

(Londos 2010)

IDROTTSVETENSKAP



## Idrott under ungdomsåren i relation till motionsutövning vid 53 års ålder

### • 15 års ålder

- |   |                |
|---|----------------|
| • Ägnat sig åt lagbollspel                          | ej signifikant |
| • Ägnat sig åt individuella bollspel                | ej signifikant |
| • Ägnat sig åt friidrott/terränglöpning/orientering | *              |
| • Ägnat sig åt skidåkning                           | **             |
| • Ägnat sig åt gymnastik/dans/balet                 | **             |

### Motionsutövning vid 53 års ålder

IDROTTSVETENSKAP

(Engström2010)



## Livslångt lärande?

Tack för att ni lyssnade och var aktiva

*Mikael Londers*

IDROTTSVETENSKAP

