



Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för
Förskollärarytbildning Utbildningsvetenskap
HT 2019
Fakulteten för lärarutbildning

Fysisk aktivitet i förskolan

En kvalitativ studie om förskollärares arbete
med fysisk aktivitet

Jonathan Berntsson och Bareq Al Bomola

Författare

Jonathan Berntsson och Bareq Al Bomola

Titel

Fysisk aktivitet i förskolan - En kvalitativ studie om förskollärares arbete med fysisk aktivitet

Engelsk titel

Physical activity in preschool – A qualitative study about preschool teachers work with physical activity

Handledare

Alexander Jansson

Examinator

Christel Persson

Sammanfattning

Syftet med studien var att undersöka förskollärares syn på sitt arbete med fysisk aktivitet och rörelse samt hur de beskriver detta arbete. Utifrån detta syfte ställdes forskningsfrågorna *Hur beskriver verksamma förskollärare att det lärarledda arbetet med fysisk aktivitet, med barn i de äldre åldrarna på förskolan, genomförs?* samt *Utifrån dessa beskrivningar, vad ser de för utmaningar för och möjligheter med att implementera lärarledda fysiska aktiviteter?* Studien använde sig av kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Det sociokulturella perspektivet har varit den teoretiska utgångspunkten för studien.

Resultatet visade att förskollärare såg på fysisk aktivitet på två olika sätt. Dels som en återkommande rutin och dels som ett behov hos barnen. De främsta utmaningarna för att genomföra lärarledd fysisk aktivitet som förskollärarna såg var lokaler, bristande material och otillräckligt med tid. De främsta möjligheterna med fysisk aktivitet som sågs var att förbättra barnens hälsa, att lugna ner barngruppen och bidra till ökat lärande.

Ämnesord

Fysisk aktivitet, Förskola, intervju, kvalitativ, rörelse

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till alla som på något sätt har bidragit till detta arbete. Ett speciellt tack till våra vänner Lotta och Hanna som har hjälpt oss att anordna intervjuer och alla förskollärare som ställt upp på intervjuer. Vill tacka vår handledare Alexander för all hjälp och stöd genom hela processen.

Jonathan och Bareq

Innehåll

Förord	3
1. Inledning	6
1.1. Syfte och frågeställningar	8
1.2. Avgränsningar	8
1.3. Begreppsdefinitioner	8
2. Litteraturgenomgång.....	10
2.1. Tidigare forskning	10
2.1.1. Bunkefloprojektet	10
2.1.2. Hur mycket fysisk aktivitet förekommer på förskolan?	11
2.1.3. Förskolläraernas roll.....	12
2.2. Teoretiskt perspektiv	13
2.2.1. Sociokulturellt perspektiv.....	13
2.2.2. Sociokulturellt perspektiv och fysisk aktivitet	14
3. Metod.....	16
3.1. Metodval.....	16
3.2. Genomförande	17
3.3. Urval	18
3.4. Presentation av respondenter	19
3.5. Analys av material	19
3.6. Etiska överväganden.....	21
3.7. Reliabilitet och validitet.....	22
4. Resultat och analys	24
4.1. Förskolläraernas beskrivningar av sitt arbete med fysisk aktivitet	24
4.1.1. Fysisk aktivitet som en återkommande rutin.....	24

4.1.2. Fysisk aktivitet vid behov och vilja.....	27
4.2. Utmaningar för och möjligheter med lärarledda fysiska aktiviteter.....	29
4.2.1. Utmaningar.....	29
4.2.2. Möjligheter.....	32
5. Sammanfattande analys av resultat.....	34
6. Diskussion.....	36
6.1. Resultatdiskussion.....	36
6.2. Metoddiskussion.....	39
6.3. Reflektioner och konsekvenser för yrkesrollen.....	41
Referenser.....	42
Bilaga 1 – Intervjuguide.....	46
Bilaga 2 – Missivbrev.....	47

1. Inledning

Förr i tiden var människor, både vuxna och barn, fysiskt aktiva i sina dagliga sysselsättningar. Tiderna har ändrats och med den teknologin. Att köra bil till jobbet eller ta hissen upp istället för trapporna där de bor är ett exempel på hur den nya tidens bekvämligheter ökar stillasittandet. Barnen lockas idag av stillasittande aktiviteter som mobiltelefoner, Tv och surfplattor, något som enligt Ekblom-Bak och Ekblom (2012) är farligt för barnens hälsa.

Idag rör barn och unga på sig i allt mindre utsträckning och spenderar en allt större del av sin vakna tid stillasittandes (Folkhälsomyndigheten 2019b). Studier visar att den fysiska aktiviteten och rörelsen ofta konkurreras ut av stillasittande (Folkhälsomyndigheten 2019a; Berglind & Tynelius 2017; Hinkley, Salmon, Okely, Hesketh & Crawford 2012). World Health Organizations [hädanefter benämnt WHO] (2010) rekommenderar minst en timme fysisk aktivitet om dagen. Denna rekommendation når många barn och unga inte upp till (Folkhälsomyndigheten 2019a).

I en debattartikel ställer sig Sollerhed (2019) kritisk till skrivningar om digitalisering i förskolans senaste läroplan (Skolverket 2018). I läroplanen skrivs det bland annat att barnen ska ges ”Förutsättningar att utveckla en adekvat digital kompetens genom att ge dem möjlighet att utveckla en förståelse för den digitalisering de möter i vardagen” (Skolverket 2018, s.9). Sollerhed (2019) skriver att digitalisering och skärmtid är tätt sammankopplat och hon ställer sig frågande till om det är försvarbart att öka den, enligt henne, redan höga skärmtiden hos barn. Vidare menar hon att ökad skärmtid riskerar ta tid som borde användas för fysisk aktivitet, något som är en bristvara för en stor andel barn och unga (Folkhälsomyndigheten 2019a).

Sollerhed (2017) beskriver att barn har en naturlig rörelselust, att de är lättpåverkade av omgivningen. Inte minst betonar hon vikten av vuxna som förebilder och aktiviteter inom fysisk aktivitet. Inaktiva vuxna påverkar, omedvetet eller medvetet barnen i en riktning som motverkar den medfödda rörelselusten (Sollerhed 2017). Slutligen förespråkar hon att människor måste förhålla sig till att vi är skapta för rörelse och involvera barnen tidigt för att skapa positiva och naturliga vanor för rörelse och fysisk aktivitet (Sollerhed 2017).

Sollerhed (2017) pekar på de många riskfaktorer som följer en minskad fysisk aktivitet, till exempel ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, demens och depressioner. Utöver

riskfaktorerna med bristfällig rörelse finns det även fördelar för bland annat inläring vid god rörelse. Fysisk aktivitet i olika form är enligt Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) en förutsättning för inläring och utveckling. Rörelse ligger till grund för experimenterande och utforskande av omvärlden. Ericssons (2003) studie visar på ett möjligt samband mellan ökad fysisk aktivitet, i form av extra idrottsundervisning och motorisk träning i skolan, och förbättrade prestationer i matematik och svenska.

Bra koordinationsförmåga innebär bra samordning mellan leder, muskler och nervsystem. Winroth och Rydqvist (2008) skriver att det finns klara samband mellan koordinativa rörelser av kroppen och underlättande av inläring och sänkning av stress. ”Under stress tenderar man att använda den hjärnhalva som är mest dominant. Detta kan begränsa inläring, kreativitet och kommunikation mm” (Winroth & Rydqvist 2008, s.103).

Många barn spenderar en majoritet av sin vakna tid på förskolan, vilket ger förskolan en avgörande roll i deras dagliga fysiska aktivitet. Förskolans läroplan specificerar det ansvar förskolan har gällande fysisk aktivitet på följande sätt:

Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande.

(Skolverket 2018, ss. 9–10)

Pedagogerna i förskolan är de som ansvarar för den undervisning som ingår i förskolan, alltså att ge barnen möjlighet att utvecklas i riktning mot de mål som finns i läroplanen. Ytterst ansvarig för arbetet som arbetslaget genomför tillsammans är förskollärarna, vilket är varför denna studie kommer fokusera på dem (Skolverket 2018). Vad de har för syn på och hur de tänker kring sitt arbete med fysisk aktivitet är avgörande för hur ofta och hur väl detta arbete genomförs.

En förutsättning för att vara fysisk aktiv, både i barndom och i det vuxna livet, är en god motorisk förmåga med automatiserade rörelser (Barnett, Van Beurden, Morgan, Brooks, & Beard, 2009). Sollerhed (2017) skriver att barndomen är essentiell i den motoriska inlärningsprocessen, vilket innebär att kompetensen hos förskolans pedagoger är av stor vikt. Utan förskolepedagoger med kompetens nog att stimulera rätt motoriska inläring

vid rätt tidpunkt riskerar barn att automatisera felaktiga rörelser som kan ge problem senare i livet. Dessutom är dessa felaktiga rörelser svåra att träna bort (Sollerhed 2017).

Copeland, Kendeigh, Saelens, Kalkwarf och Sherman (2011) visar att förskolepedagogerna och deras arbetssätt är en avgörande faktor för barns fysiska aktivitet på förskolan. Förskollärarna och deras arbete med motorisk förmåga och fysisk aktivitet är alltså viktigt för den motoriska utvecklingen och fysiska aktiviteten hos barn. Därav kan det ses som viktigt att undersöka hur förskollärare beskriver sitt arbete, men även vad de ser för utmaningar och möjligheter med arbetet.

1.1. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka förskollärares syn på sitt arbete med fysisk aktivitet och rörelse samt hur de beskriver detta arbete. Utifrån detta syfte ställs följande frågeställningar:

- Hur beskriver verksamma förskollärare att det lärarledda arbetet med fysisk aktivitet, med barn i de äldre åldrarna på förskolan, genomförs?
- Utifrån dessa beskrivningar, vad ser de för utmaningar för och möjligheter med att implementera lärarledda fysiska aktiviteter?

1.2. Avgränsningar

Studien kommer att fokusera på förskollärarna, inte den övriga personalen i förskolan. Inte heller barnen och deras uppfattningar kommer att undersökas. Detta eftersom förskollärarna har ett större ansvar för hur verksamheten utformas och att barn ges möjligheter att utvecklas mot läroplanens mål (Skolverket 2018). Vidare har studiens fokus blivit på lärarledda aktiviteter, inte de fria leksituationer som kan uppstå under dagen, för definition av lärarledda aktiviteter se *1.3 Begreppsdefinitioner*. Vi har även valt att fokusera på de äldre barnen på förskolan, det vill säga de i åldern 3–6 år.

1.3. Begreppsdefinitioner

Fysisk aktivitet är ett brett begrepp. WHO:s rekommendation om 60 minuter fysisk aktivitet per barn och dag syftar på medelintensiv till kraftfull aktivitet, vilket definieras som en aktivitetsnivå som motsvarar en intensitet minst 3 gånger så hög som vila. På en skala 1–10 över en persons kapacitet ligger det oftast runt 5–6 (World Health

Organization 2010). Denna definition av fysisk aktivitet är det vi i studien kommer att utgå från. Med andra ord ska, för att kunna uppnå denna definition av fysisk aktivitet, pulsen gå upp och man ska bli varm och svettig.

Studien kommer även att fokusera på aktiviteter som är *lärarledda*. Definitionen av lärarledd som kommer att användas utgår först och främst från skollagens (SFS 2010:800,) definition av undervisning som ”sådana målstyrda processer som under ledning av lärare eller förskollärare syftar till utveckling och lärande genom inhämtande och utvecklande av kunskaper och värden” (SFS 2010:800, 1 Kap. § 3). Detta har ofta ställts mot det som klassiskt benämns *fri lek* (Olausson 2012). Vi kommer även att tillämpa det mellanting mellan lärarledda aktiviteter och fri lek som Olausson (2012) förespråkar i sin avhandling.

2. Litteraturgenomgång

I litteraturgenomgången kommer först tidigare forskning på området att presenteras. Därefter kommer det sociokulturella perspektivet, som studien utgår ifrån, att presenteras övergripande.

2.1. Tidigare forskning

Sambandet mellan fysisk aktivitet och lärande är något som många studier har undersökt. Flera studier har påvisat ett möjligt positivt samband mellan fysisk aktivitet och kognitiva funktioner (Van Dusen, Kelder, Kohl, Ranjit & Perry 2011; Donnelly & Lambourne 2011; Chromitz et al. 2009; Fengqin, Sulpizio, Kornpetpane & Job 2017). Till exempel visar Fengqin et al. (2017) att fysisk aktivitet kan bidra till inläringen av ett andraspråk. Rent skolprestationsmässigt visar Chromitz et al. (2009) och Van Dusen et al. (2011) att en högre fysisk förmåga kan ha ett samband med skolprestationer i matematik och engelska.

2.1.1. Bunkefloprojektet

Att barns motorik förbättras med motorisk träning och fysisk aktivitet, vilket Ericsson (2003) visar, är ingen överraskning. Studien undersökte även kopplingen mellan fysisk aktivitet och skolresultat. Studien är en del av *Bunkefloprojektet – en hälsofrämjande livsstil* och undersöker effekterna av ökad idrottsundervisning i årskurs 1–3. Bunkefloprojektet är ett mångårigt projekt där elever fått ökad idrottsundervisning och kring projektet finns många forskningsstudier genomförda. En av dem är Ericsson (2003). Den kvantitativt genomförda studien jämför utvecklingen hos barn i en interventionsgrupp som hade rörelselektion varje dag jämfört med kontrollgruppen som hade sedvanliga två idrottslektioner i veckan. Även om studien inte med säkerhet kan bekräfta att motorisk träning och fysisk aktivitet ger positiva effekter på koncentrationsförmåga, så finns det resultat som tyder på att det kan finnas ett samband. Hos de barn med god motorisk förmåga fanns fler som även hade god koncentrationsförmåga än hos barnen med mindre god motorisk förmåga. Dessutom såg både lärare och föräldrar positiva effekter för koncentrationsförmågan hos barn med mindre god motorisk förmåga vid studiens start.

Gällande skolresultat visar Ericssons (2003) resultat att en ökad fysisk aktivitet och motorisk träning även gav bättre resultat i svenska och matematik. På de nationella proven i ämnena under årskurs 2 syntes tydliga skillnader inom skrivförmåga, läsförmåga, rumsuppfattning samt taluppfattning. Även om man inte kan dra alltför långt gående slutsatser utifrån studien är den för vår studie intressant och relevant ur diskussionssynpunkt.

En annan studie som är en del av *Bunkefloprojektet* är Fritz (2017). Hans studie fokuserade huvudsakligen på benfrakturer och muskelmassa, men även studieresultat berördes. I interventionsskolan, där eleverna hade idrott dagligen, ökade andelen pojkar som blev behöriga för gymnasiet med 7,3 procentenheter jämfört med samma skola innan projektet startade. Detta är att jämföra med hela Sveriges resultat där samma siffra låg i stort sett oförändrad. Hos flickorna sågs dock inte samma ökning. Likt Ericssons (2003) resultat kan man inte heller utifrån Fritz (2017) dra några bestämda slutsatser, men resultatet pekar i en intressant riktning. Även om vår studie fokuserar på förskolan, där inga betyg eller krav på prestationer finns, finner vi relevans i att Fritz (2017) visar möjliga fördelar med daglig fysisk aktivitet inte bara i de rent fysiska aspekterna, utan även i skolprestationer och lärande.

2.1.2. Hur mycket fysisk aktivitet förekommer på förskolan?

Det finns ett flertal studier vars huvudsyfte varit att genom observationer eller med tekniska hjälpmedel undersöka hur mycket barn rör på sig under den tid de spenderar på förskolan. En av dem är Pate, McIver, Dowda, Brown och Addy (2008). Deras studie gjorde en mätning av den fysiska aktiviteten hos 539 barn i åldern 3–5 år på amerikanska förskolor. Resultatet visade att 80 procent av tiden på förskolan var stillasittande och endast 3 procent av tiden innehöll medelintensiv eller högre grad av fysisk aktivitet. Andra studier, genomförda i Kanada och Australien, visar liknande resultat (Vanderloo & Tucker 2015; Hinkley et al. 2012). Vanderloo och Tucker (2015) och Hinkley et al. (2012) använde sig av accelerometrar för att objektivt mäta den fysiska aktiviteten. Även här kunde endast några få procentenheter av tiden som spenderas på förskolan ses innehålla medelintensiv till kraftfull fysisk aktivitet.

Barnen som medverkade i Hinkley et al. (2012) var mellan 3–5 år gamla. Studiens resultat visade att den fysiskt aktiva tiden minskade med ungefär tio procent för varje år äldre som barnen var. Mönstret att ökad ålder innebär minskad fysisk aktivitet stöds av

Folkhälsoinstitutets (2019a) studie som undersöker rörelsemönstren hos barn i åldern 11 år, 13 år och 15 år. Studien visade att 15-åringarna var de minst aktiva och 11-åringarna var mest aktiva.

Svenska förskolebarns fysiska aktivitet i förskolan är inte lika väl undersökt. Berglind och Tynelius (2017) är en av de få som undersökt ämnet på liknande sätt som ovan presenterade studier. Även deras resultat visar att det bara är några få procentenheter av förskoledagen som tillägnas medelintensiv eller kraftfull fysisk aktivitet. Vidare visar de även att barn är mer aktiva i förskolan än utanför förskolan.

Ovan nämnda studier visar att förskolebarn spenderar en väldigt liten del av förskoledagen i medelintensiv till kraftfull fysisk aktivitet. Studierna är genomförda i olika västerländska länder, men resultatet skiljer inte sig nämnvärt utan det verkar vara ett genomgående tema med låg fysisk aktivitet.

2.1.3. Förskolläraarnas roll

Enligt Copeland et al. (2011) är förskollärarna en viktig del i hur mycket barn rör på sig under förskoledagen. Deras studie var en kvalitativ studie med fokusgrupper och intervjuer som metod. Resultatet visade att barnen rörde på sig som mest under utomhusvistelsen. I och med att förskollärarna var de som bestämde upplägget för dagen var det även de som bestämde hur stor del av dagen som skulle spenderas utomhus och därmed indirekt hur mycket fysisk aktivitet som barnen fick under dagen. De menar även att det i slutändan är förskollärarens kreativitet, engagemang och föredöme som är avgörande för barnens fysiska aktivitet (Copeland et al. 2011). Då vår studie ämnar undersöka just förskolläraarnas syn på den fysiska aktiviteten är det relevant hur stor deras faktiska påverkan kan tänkas vara på hur mycket barn rör sig på förskolan.

Även om barn rör på sig mycket under den fria utomhusleken visar Palmer, Matsuyama och Robinson (2016) att planerade lärarledda fysiska aktiviteter ger en högre fysisk aktivitet. Deras studie jämförde förskolebarns fysiska aktivitet under 30-minutersperioder av antingen fri utomhusvistelse eller lärarledda rörelseaktiviteter. Resultatet visade att under de lärarledda aktiviteterna hade barnen i genomsnitt 15.5 minuter mer fysisk aktivitet, som var medelintensiv eller högre, än de barn som hade fri utomhuslek. Då vår studie ämnar undersöka just de planerade aktiviteterna som fokuserar på fysisk aktivitet är Palmer, Matsuyama och Robinsons (2016) studie relevant för analys och diskussion.

En kanadensisk studie undersökte vad förskolepersonal ansåg hindrade och främjade barnens fysiska aktivitet (van Zandvoort, Tucker, Irwin & Burke 2010). Studien, som genomfördes som semi-strukturerade intervjuer i fokusgrupper, visade att personalen såg miljö och avsaknaden av material som hinder. Dessutom ansåg de att säkerhetsrisker och väderlek försvårade arbetet. Gällande aspekter som gav möjligheter till fysisk aktivitet nämnde personalen olika resurser de hade tillgång till, musik och även personalen själva som förebilder. Det som van Zandvoort et.al. (2010) har undersökt ligger väldigt nära det vår studie ämnar undersöka, vilket gör deras studie och resultat högst relevant för en jämförelse i diskussionen.

2.2. Teoretiskt perspektiv

Det sociokulturella perspektivet kommer först att presenteras översiktligt, med för teorin viktiga utgångspunkter och begrepp. Därefter kommer sociokulturellt perspektiv ställas i relation till fysisk aktivitet.

2.2.1. Sociokulturellt perspektiv

Denna studie tar utgångspunkt i det sociokulturella perspektivet som grundar sig på Lev Vygotskijs idéer, det vill säga att barn lär sig med hjälp av samspel, social kommunikation och interaktion med andra människor. Dock lyfter det sociokulturella perspektivet fram att samspel inte bara är en metod för barns lärande, utan att samspel *är* utveckling och lärande (Strandberg 2006). Samspel sinsemellan barngruppen är en viktig och aktiv del i barnens utveckling samt lärande (Skolverket 2018). Barn, precis som vuxna, ska kunna lära sig tillsammans i gruppen, men även av andra barn och vuxna. Arbetslaget bör därför försöka att se de möjligheter som finns för samspel dels barnen sinsemellan, dels mellan barn och pedagog (Skolverket 2018).

Det sociokulturella perspektivet beskriver det som att människor lär sig i socialt samspel med andra människor (Strandberg 2006). I förskolan sker utvecklingen både i kommunikation mellan barn och vuxen men även mellan barn och barn. Även fast barn inte alltid kommunicerar med varandra genom verbala ord så kan t.ex. ett leende eller en kram förmedla det man vill uttrycka. Kroppsspråk och gester spelar som sagt stor roll i barnens utveckling. Enligt Engdahl (2015) är det viktigt att alla barn får lika mycket uppmärksamhet och aktivt får delta eftersom de då får gemensamma erfarenheter som kan stärka sammanhållningen i barngruppen.

Det sociokulturella perspektivet ser lärande som *situerat* och därmed beroende av den kontext som barnet befinner sig i. Miljön har därmed enligt det sociokulturella perspektivet en stor inverkan på lärandet. Likväl är lärandet kulturellt och sker i den kultur som barnet omges av (Strandberg 2006).

Kultur är både materiell och immateriell. Kulturen består dels av de idéer, värderingar, kunskap, med mera som vi får när vi interagerar med världen. Dels består kultur även av de fysiska redskap som omger oss. Inom det sociokulturella perspektivet kallas redskap för *artefakter* och det innefattar allt från verktyg och instrument till teknologiska innovationer och skriftspråk (Säljö 2014).

I och med att samspel och kommunikation är en stor del av lärande kan, enligt det sociokulturella perspektivet, tänkande och lärande inte ses som något som endast sker inom en individ, utan samspelet med artefakter och andra människor måste tas i beaktande (Säljö 2014). Ett viktigt begrepp inom det sociokulturella perspektivet är *mediering*. Säljö (2014) beskriver mediering som att människan inte står direkt kontakt med omvärlden, utan vi hanterar den med hjälp av språkliga och fysiska redskap.

Den proximala utvecklingszonen är ett begrepp för den nivå som är optimalt för lärande. I zonen ingår sådant som man kan lära sig i samspel med andra på samma nivå eller med hjälp från någon mer kunnig (Säljö 2014). I förskolan är det därmed viktigt att pedagogen dels har en förståelse för barnets nuvarande nivå, dels kunskaper om hur barnet ska utmanas vidare i sin utveckling.

Det är utifrån denna teori vi kommer utforma våra intervjufrågor samt genomföra analys och diskussion. Fokus kommer ligga på förskolläraernas roll och arbete, men även miljön, då dessa aspekter enligt det sociokulturella perspektivet är avgörande för barns utveckling.

2.2.2. Sociokulturellt perspektiv och fysisk aktivitet

För barn är leken en stor del av socialt samspel och interaktion. Likväl hänger rörelse och fysisk aktivitet nära ihop med lek och socialt samspel. Många lekar är fysiska lekar, till exempel bollsporter eller springlekar, som kräver att man behärskar grundläggande motoriska och fysiska färdigheter. Om barnet har brister inom eller saknar grundläggande motoriska färdigheter finns det risk att han eller hon hamnar utanför, vilket leder till att barnet förlorar den sociala träning som följer med samspel och interaktion med andra

(Jagtøien, Hansen och Annerstedt 2002).

Då socialt samspel enligt det sociokulturella perspektivet är en viktig del av lärande, kan det ses som avgörande för barnet att kunna interagera med andra barn och vuxna på ett gångbart sätt. Jagtøien, Hansen och Annerstedt (2002) skriver att de barn som av olika anledning har svårt att komma med i leken kan behöva hjälp av en vuxen. Saknas de fysiska färdigheter som krävs för att på ett bra sätt medverka i leken, kan en lärare eller förskollärare behöva ge barnet möjligheter att möta leken som de har svårigheter i på ett lekfullt och enkelt sätt med stöttning från den vuxne.

3. Metod

3.1. Metodval

Utifrån den sociokulturella utgångspunkten och den vikt som där läggs på samspel har denna studie valt att fokusera på förskollärarna i förskolan. Utöver barnens samspel är det just samspelet med förskollärarna som är av vikt för lärandet. Deras syn på fysisk aktivitet är avgörande för deras arbete och i förlängningen barnens möjligheter att tillägna sig kunskaper på området. Som Strandberg (2006) uttrycker det: "Vår svenska slogan att barn inte gör som vi säger utan som vi gör, speglar Vygotskijs grundantagande att våra yttre interaktioner är källan till vårt inre tänkande" (Strandberg 2006, s. 61).

Studien använder sig av kvalitativa intervjuer. Anledningen för vald metod är att få bästa möjliga svar relaterat till studiens syfte och frågeställningar. Det innebär att försöka hitta kärnpunkten i det som ska undersökas, för att komma åt en djupare förståelse för fenomenet. I en kvalitativ metod befinner sig forskaren, enligt Denscombe (2009), i den sociala verklighet som undersöks i samma ögonblick som tolkningen och datainsamlingen sker i tur och ordning. Studiens syfte och frågeställningar kopplas till förskollärarnas beskrivningar av sitt läroleda arbete med fysisk aktivitet, samt vad de ser för utmaningar och möjligheter med att implementera läroleda fysiska aktiviteter. Om syftet varit fokuserat på hur förskollärare faktiskt handlar och gör, hade observationer kunnat vara en lämpligare metod. Intervjuer speglar vad respondenterna säger, vilket inte nödvändigtvis överensstämmer med vad de faktiskt gör (Denscombe 2009).

En nackdel med intervjuer enligt Denscombe (2009) är att det blir mycket data att koda då intervjuer ger icke-standardiserade svar som ger en större arbetsbörda vid kodning och analys. Detta är särskilt påtagligt vid semistrukturerade och ostrukturerade intervjuer, vilka studien avser använda.

Enligt Bryman (2018) läggs en stor vikt vid forskarens egna synsätt och uppfattningar i en kvalitativ forskning. Människor har olika tidigare erfarenheter och inställningar till olika saker, det är därför viktigt att intervjuaren inte lägger in egna uppfattningar och värderingar under intervjun, då kan enligt Dalen (2008) syftet med studien gå förlorat och blir orättvist. Att använda sig av denna metod krävs det att forskaren är neutral samt tonar ner sin egen roll i mötet med de svarande, exempelvis att sätta sig in i deras situationer samt försöka se händelsen från deras synvinkel är ett sätt som forskaren bör tänka utifrån.

Forskare bör vara lyhörda i förhållningssättet, exempelvis att vara öppna för nya frågor och perspektiv samt inte låta tidigare erfarenheter och kunskaper sen innan påverka det forskare möter.

Den vanligaste metoden för att samla in data enligt Christoffersen och Johannessén (2015) är kvalitativa intervjuer. I en kvalitativ intervju fås det tydliga och detaljerade svar av respondenten, då den kan innehålla öppna frågor som förknippas med det målmedvetna syftet. En standardisering av öppna frågor är i detta fall nödvändig, alltså att alla deltagare i studien får samma frågor av intervjuaren. Studien använder sig av semistrukturerade frågor i intervjun, som enligt Bryman (2018) betyder att studien har utgått från förutbestämda frågor, där svaren ledsagas av mer personanpassade följdfrågor. Intervjufrågorna är skrivna utifrån studiens syfte och består av tio frågor. Syftet är bland annat att undersöka förskollärares beskrivningar av sitt arbete med fysisk aktivitet, vilket den andra intervjufrågan, *Hur arbetar du med fysiska aktiviteter? Spontan? Planerat? Vilka typer av aktiviteter?*, startade ett översiktligt samtal kring. Studiens intervjufrågor är formulerade på så sätt att svaren förväntas vara mer specificerade och inte bara ja eller nej, utan ge en djupare förståelse kring hur deltagarna tänker om ämnet. Det användes samma intervjufrågor under alla intervjuer (se bilaga 1).

3.2. Genomförande

I början av studien lästes litteratur som berör studien för att skaffa sig en bättre och större bild av hur en kvalitativ intervju går till. För att skaffa en djupare förståelse för hur intervjufrågorna kunde formuleras lästes även tidigare examensarbeten. När vi fått en djupare och större bild av vilka frågor som skulle vara med i studien skrevs flera frågor ner i ett separat dokument för att sedan kunna diskutera vad som saknades och vad som var överflödigt.

Sedan skrevs det ett missivbrev (se bilaga 2) som skickades till förskolor i närområden för att komma i kontakt med förskollärare som kan tänka sig delta i studien. Efter att ha fått svar via mail bokades det tider för intervjuerna med förskollärare både genom mail och telefonsamtal. Intervjufrågorna skickades till deltagarna i förväg för att få mer genomtänkta svar. Deltagarna tillfrågades om de såg det som fördelaktigt att ha fått ta del av frågorna i förväg. Samtliga såg det som positivt och de sa sig bland annat ha kunnat ge bättre svar och en mer tidseffektiv intervju när de fått möjlighet att förbereda sig. En

av respondenterna gjorde en jämförelse med ett annat examensarbete där frågorna inte getts ut i förväg. Hon ansåg sig ha haft stora svårigheter att svara på frågorna när de gavs på plats.

Studien tillämpar nio stycken personliga semistrukturerade intervjuer som undersökningsmetod. Denna typ av metod kännetecknas av mötet mellan forskare och respondenter. Här styrs samtalen av öppna frågor som ger de svarande utrymme som de enligt Denscombe (2009) kan utveckla sina beskrivningar genom. För att sätta respondenten i en så bekväm situation som möjligt har de haft möjlighet att påverka plats och tidpunkt. Två forskare och en förskollärare närvarade under varje enskild intervju. En forskare ledde intervjun medan den andra höll sig i bakgrunden och förde anteckningar och skötte inspelningen av svaren. För att alla intervjuerna skulle bli så jämförbara som möjligt ledde samma person samtliga intervjuer.

Den första av intervjuerna genomfördes som en pilotintervju för att testa frågornas utformning och relevans. Enligt Löfgren (2014) fungerar pilotintervjun som en repetition för att testa frågorna, utrustningen och intervjuaren själv. Resultatet av pilotundersökningen blev att frågorna ansågs relevanta och förståeliga för respondenten. Därmed behölls frågorna utan några förändringar. Däremot gavs en bättre förståelse för hur och var följdfrågor kunde vara viktiga att använda sig av. Svaren som gavs under pilotintervjun ansågs relevanta och tillfredställande för studien och de inkluderades därför i resultat och analys.

Inspelningen skedde med hjälp av privata mobiltelefoner som ställdes in på flygplansläge under intervjun, detta gjordes för att kunna använda dem för inspelning, men utan att bli störda av telefonsamtal eller notiser. Av etiska skäl nämndes det under intervjuerna inga namn på förskollärarna.

3.3. Urval

Studien tillämpar ett icke-sannolikhetsurval för att välja nio förskollärare från förskolor i närområdet. Denscombe (2009) menar att en av de huvudsakliga orsakerna till att ett icke-sannolikhetsurval väljs är att det inte anses möjligt att inkludera ett tillräckligt stort urval i studien, vilket stämmer in på denna studie som har begränsad tid och resurser. Faktorer som togs i beaktande vid valet av förskolor är att de ligger i närområdet samt vilka vi gavs tillgång till. Urvalet skulle därmed beskrivas som ett bekvämlighetsurval (Denscombe

2009). Närområdet är en genomsnittlig kommun som lämpar sig väl för studien. För att intervjuerna ska kunna dokumenteras valdes de som inte samtyckte till ljudupptagning bort. Då vi har valt att avgränsa vår studie till förskollärare och därmed utelämnat övrig personal, som till exempel barnskötare, är det yrkesverksamma förskollärare som är relevanta för studien. Studien fokuserar på de äldre barnen i förskolan. Därför valdes respondenter som antingen arbetar med de äldre barnen just nu, eller relativt nyligen har gjort det.

3.4. Presentation av respondenter

De nio intervjuade förskollärarna jobbar på tre olika förskolor och är alla kvinnor. Nedan kommer de kort att presenteras och fiktiva namn kommer att ges till både förskolor och förskollärare.

Fyra av förskollärarna arbetar på en förskola som vi hädanefter kommer kalla Äpplet. De kommer i resultatet att kallas för Ebba, Anna, Gunilla och Sara.

På förskolan som kommer att benämnas Päronet arbetar de fyra förskollärarna Jessica, Hanna, Agda och Emma.

Slutligen medverkade förskolläraren Julia som arbetar på förskolan Blåbäret.

De olika förskollärarna har varit yrkesverksamma under olika lång tid, mellan 1 och 30 år, och har även varierande ålder, mellan 25 och 60 år. Av hänsyn till respondenternas integritet samt att ålder och erfarenhet inte kunde ses ge några tydliga skillnader i svar har vi valt att utelämna detta från presentationen.

3.5. Analys av material

När intervjuerna genomförts transkriberades ljudupptagningarna ord för ord. Transkriptionerna skrevs sedan ut och lästes igenom flera gånger för att få en överblick över innehållet. Analysen följde sedan den kvalitativa innehållsanalys som beskrivs i Graneheim och Lundman (2004). Först delades svaren in efter vilken forskningsfråga de var tänkta att besvara. Därefter plockades de svar som var relevanta för syftet och frågeställningarna ut, vilket Graneheim och Lundheim (2004) kallar för *meaning unit* eller *meningsbärande enhet*. Därefter kondenserades de meningsbärande enheterna på så sätt att de skrivs ner till kärnan av det som beskrivs. De kondenserade enheterna tolkades och abstraherades sedan till koder som ligger till grund för de kategorier och teman som

presenteras i resultatet (Graneheim och Lundheim 2004). Allt analysmaterial samlades i tabellform i ett separat dokument.

En kritik av analysmetoder som involverar kodning som framförs av Bryman (2018) är att empirin tas ur sin kontext, vilket kan leda till att den tolkas felaktigt utan den sociala situationen. För att motverka detta gjordes under hela analysmomentet ständigt jämförelser mellan det analyserade materialet och innehållet i de fullständiga intervjuerna.

Tabell 1. Exempel på hur analysprocessen genomfördes.

Meningsbärande enhet	Kondensering	Kod	Kategori
Sen är det ju små avdelningar. Man känner att man kan inte. Vi kan inte göra så mycket, alltså på själva avdelningen, än det vi gör känner jag.	Vi har små avdelningar. Därför kan vi inte göra mer.	Lokalerna begränsar.	Utmaningar.
Utan när man har djupare tankar kring det, för en fysisk aktivitet inbegriper många andra grejor, man kan få matematik i en fysisk aktivitet Och ja, andra som naturvetenskap [...] så man kan få med mycket annat också i det, så det är en	Fysisk aktivitet är tacksamt att använda tillsammans med andra lärandeobjekt.	Fysisk aktivitet hjälper lärande.	Möjligheter.

fördel som man bör prioritera mer med.			
Det är ett helt annat upplägg på vardag, märker vi, att man har en aktivitet och det inte funkar då brukar vi... vi får nog springa av oss lite eller hoppa, sätta på lite musik.	I vardagen märker vi att barnen ibland behöver springa av sig.	Lugna ner barnen	Fysisk aktivitet vid behov.
Där hade vi tabatapass liksom. Nästan varje dag, för att få in det på rutin och tabata är ju rörelse.	Vi hade som rutin att nästan varje dag köra tabata med barnen.	Planerad rörelse – Tabata.	Fysisk aktivitet som rutin.

3.6. Etiska överväganden

Vetenskapsrådets (2017) och dess fyra etiska krav togs i beaktande när det gäller genomförandet av studien. Enligt Widerberg (2002) är det extra viktigt att följa dessa krav från början av studien till slutet, särskilt när kvalitativa intervjufrågor används som metod. Anledningen enligt Kvale och Brinkmann (2014) är att under kvalitativa intervjuer finner man sig många gånger väldigt nära de personerna som blir intervjuade. Därav kan denna metod riskera att respondenterna delar med sig av känsligheter som de sedan kan komma att ångra att de har berättat. All insamlad data från intervjuerna har behandlats på ett etiskt sätt, det vill säga att det skrevs på ett icke nedsättande sätt trots att personerna som deltog i studien inte går att identifieras i texten. Det är svårt att värna om människors integritet i studier skriver Widerbeg (2002) därför diskuterades deltagarens beskrivningar sinsemellan forskarna för att undvika all sort okränkbarhet.

Informationskravet kommer att presenteras som första steg, detta innebär att de inblandade informerades innan studiens start om syftet med studien, vilka är deras

uppgifter likaså vilka villkor som gäller för deras deltagande (Vetenskapsrådet 2017). Enligt Patel och Davidson (2011) är det viktigt att berätta för respondenterna om hur deras svar kommer att användas. De deltagande informerades om studiens syfte samt redan vid första kontakt få tydliggjort för sig att deras deltagande är frivilligt och att de när som helst har rätt till att avbryta deltagandet utan att behöva lämna någon anledning. Vi har varit nåbara och lättillgängliga för deltagarna genom såväl telefon och mail för att snabbt och enkelt kunna besvara respondenternas eventuella frågor.

Samtyckeskravet är en naturlig följd av informationskravet som innebär att samtycke om deltagande skall inskaffas från varje inblandad individ som då kräver att de deltagande har informerats den information vi skrivit ovan (Vetenskapsrådet 2017). Ett missivbrev skickades till respondenterna där de gavs information (se bilaga 2) och innan intervjuerna gav de sitt samtycke till deltagande i studien och ljudupptagning.

Ett annat etiskt krav som vi har beaktat är *konfidentialitetskravet*. Det innebär att vi kommer att påpeka samt garantera de deltagande att deras svar kommer behandlas strikt konfidentiellt och att personerna samt förskolorna inte nämns identifierbart någonstans i resultatet eller studien (Vetenskapsrådet 2017).

Vidare enligt *nyttjandekravet* har deltagarna informerats om att all datainsamling endast kommer att användas för studiens forskningssyfte samt att det kommer förstöras efter undersökningen (Vetenskapsrådet 2017).

3.7. Reliabilitet och validitet

Stukat (2011) skriver att begreppet validitet är mångtydigt och svårt att definiera men brukar anges som hur bra mätinstrument mäter det man avser att mäta. Validiteten i en studie fastställer ifall studiens syfte har ordentligt uppfyllts. Reliabilitet enligt Christoffersen och Johannessen (2015) betyder tillförlitlighet och riktar sig mer på studiens data och hur noggrann den är. För att kontrollera att studien har hög reliabilitet kan det testas på olika sätt. Ett sätt att kontrollera studiens reliabilitet är att upprepa samma studie några veckor efter för att se om det ger samma resultat som i sin tur tyder på hög reliabilitet. Ett annat sätt att kontrollera studiens reliabilitet är att låta andra forskare noga undersöka samma fenomen, vid hög reliabilitet hade dessa forskare fått samma eller liknande resultat.

Intervjuerna skedde med hjälp av öppna förutbestämda frågor, som sedan följdes av följdfrågor beroende på deltagarens svar. Detta kan ha påverkat deltagarens svar och intervjuernas utveckling. Resultatet av denna studie bygger på förskolläraernas beskrivningar och erfarenheter. Då syftet med studien var att ta reda på förskolläraernas beskrivningar av sitt lärarledda arbete med fysisk aktivitet samt utifrån dessa beskrivningar, vad de ser för utmaningar och möjligheter med att implementera lärarledda fysiska aktiviteter, bör metoden anses ha en tillräcklig validitet i relation till studien. Frågorna som ställdes under intervjuerna är utformade så att om deltagaren skulle missförstå en fråga kunde intervjuaren leda tillbaka deltagaren till rätt spår genom exempelvis att utveckla den ursprungliga frågan. Trots att det användes samma intervjufrågor av forskaren under alla intervjuer kunde deltagarens svar se olika ut, detta är för att deltagarna hade olika egna erfarenheter och upplevelser gällande det undersökta ämnet. Dessutom varierade följdfrågorna och samtalen i intervjuerna.

Studiens omfattning och därmed urval är begränsat till en mindre skala, vilket gör att resultatet inte nödvändigtvis är representativt för samtliga förskolor och förskollärare, vilket sänker generaliserbarheten något.

4. Resultat och analys

I nedanstående rubriker kommer resultatet att presenteras utifrån de två forskningsfrågorna. *Hur beskriver verksamma förskollärare att det lärarledda arbetet med fysisk aktivitet, med barn i de äldre åldrarna på förskolan, genomförs? Samt utifrån dessa beskrivningar, vad ser de för utmaningar för och möjligheter med att implementera lärarledda fysiska aktiviteter?*

Den första forskningsfrågan presenteras med beskrivande text medan den andra forskningsfrågan presenteras först översiktligt i tabellform för att sedan presenteras mer djupgående i text. Den första forskningsfrågans resultat är av en natur som lämpar sig mindre bra för presentation i tabellform, därav skillnaden i presentationen.

4.1. Förskollärarnas beskrivningar av sitt arbete med fysisk aktivitet

I analysen av intervjuerna kunde det ses två huvudsakliga sätt som förskollärarna såg på och beskrev sitt arbete med fysisk aktivitet. Dels påtalade flera att de hade eller strävade efter att ha regelbundna återkommande fysiska aktiviteter av olika slag. Dels talade många om situationer där de kunde se att barnen hade ett rörelsebehov för stunden och att de då spontant genomförde en aktivitet med mycket rörelse.

4.1.1. Fysisk aktivitet som en återkommande rutin

De regelbundna återkommande aktiviteterna som beskrevs av förskollärarna kunde ha olika innehåll och form, men karaktäriserades som ett återkommande element i veckans upplägg. Hur ofta de implementerades varierade från en gång i veckan till nästintill dagligen.

Hanna från Päronet motiverade deras rutinmässiga och återkommande fysiska aktiviteter med att skapa en vana hos barnen.

Nej, men just att det blir regelbundet, gör det så att det blir som en vana

Hannas uttalande kan tolkas som en vilja att skapa en hälsosam livsstil hos barnen som kan följa dem upp i åldrarna. Hon, och flera andra, ansåg att många barn rör på sig i liten utsträckning under den tid då de inte är i förskolan och att det därmed blir viktigt att erbjuda barnen rörelse på förskolan. Till exempel Jessica såg problematiken i barnens

bristande rörelse hemma och såg det som viktigt att erbjuda möjligheter för att skapa intresse.

Med de stora barnen så hade vi flera som satt mycket stilla. Vi visste, föräldrarna uttryckte sig att de fick sitta hemma med Ipad och det märktes, för när de kom till förskolan så ville de ha Ipad och sitta liksom. [...] Och vi tog med alla barnen ut och spelade fotboll, innebandy, basket. Dels för att kanske inte alltid för att det är intresserade av det, men för att visa upp att det finns då vi ansåg att det inte kom så mycket uppmuntran hemifrån.

Jessica visade på en uppfattning att stillasittande aktiviteter tar mer och mer plats på bekostnad av fysiska aktiviteter. Samtidigt berättade hon om en strategi att ta barnens intresse för spel och översätta dem till lekar där spelen lektes i verkligheten. Hon talade även om att erbjuda fysiska aktiviteter som ett alternativ till stillasittande. Hennes uttalande om bristande uppmuntran hemifrån visar på en tanke om hur förskolan är en stor och viktig del av barns liv. Vidare berättade Jessica att hon kunde se ett resultat av arbetet i ett ökat intresse för fysiska aktiviteter hos barnen.

Eftersom vi prioriterade fysiska aktiviteter i förskolan. Och hade en dag i veckan där vi presenterade nya lekar, nya rörelser och hinderbanor. Kunde vi se att intresset för fysisk aktivitet ökade, då barnen själva kom till oss pedagoger och önskade att få leka de lekarna vi gjorde. Och de ville göra de både med oss pedagoger men samlade också ihop de andra kompisarna från andra avdelningar och lekte de lekarna tillsammans ute på gården.

Denna vidare beskrivning av arbetet visar att Jessica kunde se att arbetet gjorde skillnad. När hon och arbetslaget presenterade och erbjöd fysiska aktiviteter på ett sätt som Jessica ansåg att hemmet missade skapades ett intresse hos barnen.

4.1.1.1 Olika former av lärarledda rörelsepass

Något som ofta kom upp under intervjuerna var så kallade tabatapass. Tabata innebär korta högintensiva intervaller med en mindre vila mellan. Övningarna som genomförs under passet varierar från gång till gång och från arbetslag till arbetslag, men kan vara enkla motoriska övningar som jumping jacks och höga knän. Även enklare styrkeövningar som armhävningar eller situps är förekommande. På förskolan Äpplet pratade tre av fyra av de intervjuade förskollärarna om Tabata som något de använder regelbundet.

Till exempel talade Gunilla om hur hon på sin tidigare avdelning hade som rutin att genomföra ett tabatapass med barnen nästintill dagligen. Något hon hoppas kunna få in även i sin nuvarande barngrupp.

Tidigare jobbade jag med femåringar, där har vi tydligt annat. Där hade vi tabatapass, liksom, nästan varje dag för att få in det på rutin och tabata är ju rörelse. Små korta program där man följer instruktioner, cirkelpass typ, men oftast gör man det spontant med de yngsta då, lite av de som de känner igen, *huvud, axlar, knä och tå*, men tanken är att jag iallafall vill få in någon form av planerad aktivitet med rörelse varje dag.

Gunilla pratade här om att arbeta med det även med de små barnen, något som faller utanför denna studies syfte, men hennes uttalande har tagits med i resultatet då det visar på en vilja att ha återkommande planerad fysisk aktivitet så ofta som dagligen. Denna vilja är något som troligen är oberoende av barnens ålder.

På förskolan Päronet berättade förskollärarna att de en dag i veckan har planerad rörelse. Det kan enligt dem se lite olika ut, men något som återkom under intervjuerna var Mini-Röris. Mini-Röris är ett förbestämt program med musik och rörelser som är utvecklat av *Friskis och Svettis*. Mini-Röris är anpassat för barn i åldern 3–6 och består av pulshöjande rörelser som tränar motoriken (Friskis och Svettis 2019).

Emma angav att de på Päronet har planerad gymnastik ungefär en gång i veckan. Tidigare hade de tillgång till en idrottshall, men numera arbetar de utifrån de öppna rum som finns på förskolan. Hon nämner Mini-Röris som den huvudsakliga delen i gymnastiken.

Vi försöker ha gymnastik en dag i veckan. [...] och när vi har gymnastik så har vi Mini-Röris.

Även Agda, som arbetar tillsammans med Emma, berättade om deras återkommande planerade gymnastik. Hon nämnde inte Mini-Röris specifikt, men då hon arbetar på samma avdelning som Emma utgår vi från att det var det hon syftade på när hon talade om ”band med olika rörelser”. Agda berättade även att de under de planerade rörelsestunderna har hinderbanor av olika slag.

Absolut, varje vecka. [...] Vi har gymnastik, till band med olika rörelser. Eller så har vi banor, rörelsebanor. Under och över, fram och tillbaka krypa, upp och ner. Och så har vi rörelsesång.

Hinderbanor, som Agda nämnde, är även det ett arbetssätt som flera av förskollärarna använder sig av vid de i förväg planerade rörelsepassen. Då alla tre medverkande

förskolorna tidigare haft tillgång till idrottshall, men av olika anledningar inte längre har det, pratade flera av de intervjuade om hinderbanor under planerade rörelsestunder som något de tidigare gjort, men inte längre. Behovet och viljan att ha en idrottshall återkommer mer utförligt under rubrik *4.2.1. utmaningar*. Anna illustrerade detta med ett exempel.

Då körde vi hinderbana mycket. Och sen så de första gångerna när vi kom dit där, de bara sprang, barnen. De var helt bara wow, så stor lokal. [...] Sen utvecklade vi och körde liksom mest hinderbana och det var uppskattat

4.1.2. Fysisk aktivitet vid behov och vilja

I kontrast till de lärarledda fysiska aktiviteterna som på förhand är inplanerade står den lärarledda fysiska aktivitet och rörelse som sker spontant under dagen. Förskollärarna beskrev situationer där barngruppen har ett behov av att röra på sig och att de därför gör något fysiskt krävande. Ofta talade de om att barngruppen är stökig, okoncentrerad och rastlös och att de då känner ett behov av fysisk aktivitet. Utöver dessa stunder talade de även om att följa barnens vilja när de frågar efter fysisk aktivitet.

De aktiviteterna som förskollärarna berättar att de initierar när de ser ett behov av fysisk aktivitet eller när barngruppen frågar efter det är ofta liknande de som är planerade. Tabata och hinderbana nämns som exempel på aktiviteter som genomförs. Många, däribland Gunilla, såg musik och dans som ett redskap för att ha rörelse. Hon berättade om hur de med hjälp av projektor och Youtube skapar en aktivitet med dans och rörelse.

Sen hade vi lite let's dans som man, också på Youtube, så man drar igång jag tror det kommer från det här Minecraft spelet, som gör olika koordinationer, typ såhär upp med armarna och då gör barnen efter, det kör de fortfarande, rätt så mycket.

Denna aktivitet kan ses som en mötesplats för digitalisering och fysisk aktivitet. Två saker som annars ofta ställs emot varandra.

4.1.2.1. Fysisk aktivitet utifrån barnens behov

Flera av de intervjuade förskollärarna kom någon gång under intervjun in på situationer då de initierade fysisk aktivitet eftersom de såg ett behov hos barnen. Många av dem påtalade att ett lugn infinner sig när barnen varit fysiskt aktiva och att fysisk aktivitet därmed kan användas som ett redskap för att lugna ner en stökig barngrupp.

Anna talade bland annat om sådana situationer och såg det som ett sätt att lugna ner en barngrupp och ge dem utlopp för sin energi. Precis som de andra förskollärarna på Äpplet tog hon upp tabata som ett arbetssätt, dock från synvinkeln av ett behov snarare än en inplanerad rutin.

Lite så man känner av gruppen också att känner man nej men nu så behöver vi ha lite rörelse, för att vi kan inte gå ut. Då kan man ju köra ett tabatapass. Och det är också verkligen rörelse. [...] Man känner ju det, är det oroligt i gruppen så antingen kör man någonting där eller så går man ut, man känner ju verkligen att det är, behöver man lugna ner gruppen då är det fysisk aktivitet som gäller ju.

Behovet av att röra på sig kan även ses från en annan synvinkel. Hanna talade om ett behov som står i kontrast till det som beskrevs av Anna. Hon beskrev snarare det som att barnen behöver fysisk aktivitet för att få energi. Hon beskrev skillnaden på en dag med mindre rörelse jämfört med en aktiv dag.

Det känns bara liksom om man inte kommer ut, ute kan man ju röra sig ännu mer, och det känner vi också, det märks ju på barnen de blir tröttare och hängigare och så, de behöver få komma ut och få sin energi.

De intervjuade förskollärarna såg behovet av fysisk aktivitet utifrån två synsätt, både att barnen behöver bli av med överskottsenergi och att de behöver ges energi. Det förstnämnda synsättet var betydligt vanligare, men det är nämnvärt att även det motsatta kunde ses.

4.1.2.2. Fysisk aktivitet utifrån barnens vilja

En annan situation där spontana rörelseaktiviteter uppstår enligt flera av de intervjuade är när barnen frågar efter någon form av fysisk aktivitet. Julia på förskolan Blåbäret tog upp både att barnen ofta frågar efter det och att det finns ett behov och att de då kör till exempel tabata.

Nu är det lite mer när barnen efterfrågar och vi ser att det finns lite behov, så nu har vi sett att barnen ville träna och då har vi kört lite tabata.

Även Anna gav exempel på hur barnen ofta frågar efter rörelse av olika slag och hur de tillmötesgår barnens önskan.

Och sen tar vi fram madrasser ibland om de frågar efter det, och gör kullerbyttor och hoppar från olika sånna här plintar vi har.

Flera av svaren under intervjuerna tolkades som att förskollärarna strävade efter att inkludera barnens vilja och ge dem inflytande. Detta gick åt båda hållen, det vill säga även att barnen ibland inte ville medverka under en fysisk aktivitet, vilket sågs som mer problematiskt. De talade om att försöka locka barnen till att delta och visa dem rörelseglädje som en förebild.

4.2. Utmaningar för och möjligheter med lärarledda fysiska aktiviteter

Respondenterna tog upp flera olika aspekter inom sitt arbete med fysisk aktivitet som de ansåg försvårade arbetet. De vanligast förekommande var begränsande lokaler och önskan om idrottshall, bristande material samt bristande tid. De såg även flera möjligheter med fysisk aktivitet, däribland en möjlighet att bidra positivt till barnens hälsa, möjligheter för lärande och ett större lugn och ökad koncentration. Underkategorierna och presenteras mer djupgående under nedanstående rubriker.

Tabell 2. Kategorier och underkategorier för utmaningar och möjligheter.

Tema:	Utmaningar för och möjligheter med lärarledda fysiska aktiviteter	
Kategori:	Utmaningar	Möjligheter
Underkategori:	Lokaler	Förbättra barnens hälsa
	Material	Lärande
	Brist på tid	Lugn och koncentration

4.2.1. Utmaningar

Förskollärarna berättade under intervjuerna om flera olika utmaningar med att implementera fysisk aktivitet i verksamheten. Det som förekom allra mest var de begränsade ytor som fanns inomhus och önskan om tillgång till en idrottshall. Många sa sig även sakna tillräckligt material och det fanns även de som önskade mer tid.

4.2.1.1. Lokaler

Det framgick av förskollärarnas svar under intervjuerna att de små lokalerna på förskolan är en stor utmaning som de stöter på varje dag för att främja barns lust för fysiska

aktiviteter. Anna berättade att planerade fysiska aktiviteter oftast förekommer vid utevistelser, att det är svårt att ha det inomhus då lokalerna är små på avdelningen.

Sen är det ju små avdelningar. Man känner att man inte kan. Vi kan inte göra så mycket, alltså på själva avdelningen, än det vi gör känner jag

Vidare berättade hon om att det, på grund av den begränsade ytan, lätt skapar oro inne på avdelningen om några barn springer mycket inomhus.

Ja, då får man ju liksom ibland stoppa ju. De kan ju inte få springa, de kan ju inte få springa runt där, det bara är så. På avdelningen för det är så litet. Att då blir det oro för andra barn, om några behöver springa.

Och det är inte bara Anna som beskrev de små inomhuslokalerna som begränsande för den fysiska aktiviteten. En övervägande majoritet av de intervjuade nämnde att fysisk aktivitet oftast får ske utomhus då inomhuslokalerna har en väldigt begränsad yta. En stor del av den beskrivna fysiska aktivitet som sker utomhus är inte lärarledd, det vill säga att barnen själva cyklar, springer med mera. Även om många av respondenterna nämnde denna aspekt har det utelämnats från resultatet då det faller utanför studiens syfte gällande lärarledd fysisk aktivitet.

Alla tre förskolorna som respondenterna arbetar på hade tidigare haft tillgång till en idrottshall, men av olika anledningar fanns inte den möjligheten längre. Just idrottshallen är något som barnen älskar berättar flera förskollärare, däribland Julia som uttryckte en saknad över att inte längre ha tillgång dit.

Sen för några år sen så lånade vi en stor gympasal, inne på [en närliggande skola] och där kan man göra lite andra saker med barnen, just under en planerad stund. Den har vi inte tillgång till längre, tyvärr.

Flera andra av förskollärarna beskrev liknande saker och flera av dem nämnde den glädje som barnen visar över en idrottshall. Emma beskrev det såhär:

Nu har vi en ny skola här så vi tog kontakt med lärarna där för att få gympatid, för de älskar att vara i gympasal. Där jag jobbade innan var det gympasal både med de små och stora barnen och det är fantastiskt för så fort man öppnar dörren, alla springer in för de älskar ju det. Så jag hoppas att vi får gympatid.

Det visade sig att fler förskollärare delade samma tankar och åsikter kring hur viktigt det är att ha en gymbahall på förskolan. Huvudsakligen för att det gör det möjligt att planera

fysiska aktiviteter som bidrar till barnens lärande och utveckling, men även för att det är en trygghet för barnen att känna till det sen när de börjar skolan.

4.2.1.2. Material

Material är en annan utmaning för fysiska aktiviteter, för att utveckla och främja barns lust samt möjlighet för fysiska aktiviteter krävs det mer material och inte bara exempelvis en boll berättade Agda. Vidare berättade hon att material är viktigt särskilt när det handlar om treåringarna då hon menar att de är så egocentriska, alla vill ha samma och då måste det finnas många bollar.

Då ha mer material, man kan inte bara ha en boll. För treåringarna, för de är ju så ego.

De vill ju ha... alla vill ha samma. Då måste man ju ha många bollar.

Jessica var inne på samma sak och beskrev att de just nu främst har tillgång till lekmaterial och att hon hade önskat mer material dedikerat till rörelseaktiviteter.

Nu är det mest alltså såhär lekmaterial och sånt finns på förskolan. Allt från pallar till stolar, till bord. Och vi kanske använder mer filter nu än mattor till exempel vilket inte gör det speciellt mjukt ändå, så just nu använder vi de resurserna vi har.

Bristen på material är alltså något som många av de intervjuade förskollärarna ser som en utmaning för att genomföra sitt arbete.

4.2.1.3. Brist på tid

Några få berättade även att de saknar tid för att kunna planera fysiska aktiviteter eller att det finns andra saker som går före, därför faller den delen bort. Ebba uttryckte sig såhär:

Ja, annat går ju före, men går före låter så konstigt, men man ska få med så himla mycket. Ska man ha 15 andra grejer, så arbetar vi med andra grejer. De flesta går 4–5 år på förskolan, ofta kommer de få med alla grejer ändå men jag kan inte säga att jag, eller inne hos oss arbetar med det aktivt eller prioriterar det så som vi gör med andra grejer.

Ebbas synvinkel visar på en tänkt överbelastning av ämnen som barnen ska ges möjlighet att lära sig. Läroplanen är bred och tar upp många olika delar som ska få en del av verksamheten, vilket Ebba beskrev som något som tvingar de att göra prioriteringar. Utifrån intervjun som helhet tolkades det som att Ebba ansåg att barnen rörde sig mycket på egen hand, men att hon vid eftertanke skulle vilja lägga mer fokus på aktiviteter med stor del rörelse.

4.2.2. Möjligheter

Enligt respondenternas uppfattningar av det vardagliga arbetet i verksamheten har fysiska aktiviteter haft positiva effekter för barnens utveckling och lärande och de ser många möjligheter med att arbeta med fysisk aktivitet. Många pratade om att förbättra barns hälsa och att det främjar inläring. Det som de tydligast tyckte sig kunna se är möjligheten att lugna ner barngruppen för att de ska kunna koncentrera sig bättre.

4.2.2.1. Förbättra barnens hälsa

Många av de intervjuade förskollärarna ser möjligheten att förbättra barnens hälsa och lägga grunden till ett hälsosamt leverne. Julia pratade till exempel om att bygga upp en förståelse för vikten av att röra på sig och hoppas att det kan följa barnen vidare i livet.

Det motverkar stillasittande som vi blir mer och mer. Läger grunden att det är roligt att röra sig och att det är förhoppningsvis kan följa de i livet. Prata om varför kroppen behöver det, vad det är bra för, vårt tema är just nu att må bra, men vad mår vi bra av? Ja, det kan vara att röra på sig.

Även många av de andra förskollärarna tog upp vikten av att barnen rör på sig ur ett hälsoperspektiv. Flera pratade även om förskolans roll när många barn sitter stilla i hemmet. Hanna uttryckte det såhär:

Ibland märkte vi ja, det är ju mycket sittande hemma, och därför kände vi att vi behöver det mer på förskolan.

Att barnen stillasittande i hemmet och att förskolan därmed har ett ansvar för barnens hälsa och välbefinnande är återkommande när förskollärarna beskrev fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv. De beskrev både vikten av att barnen faktiskt genomförde fysisk aktivitet och att de fick en förståelse för hur levernet påverkar hälsan.

4.2.2.2. Lärande

Många av de intervjuade tog upp att fysisk aktivitet är positivt för inlärningsförmågan. Flera påtalade att forskning visa att fysisk aktivitet och rörelse hade positiva effekter för lärande. De hänvisade bland annat till föreläsningar, sin utbildning och kurser. Julia såg fysisk aktivitet som en väldigt viktig del av förskolans uppdrag och berättade att forskning hade visat att det fanns många positiva effekter för inläringen om man rör sig mycket.

Det är jätteviktigt att man planerar stillasittande med fysiska aktiviteter, de har forskat kring det att man lär sig bättre om man har fysiska aktivitet också,

På samma område tog även flera respondenter upp att i en fysisk aktivitet behöver det inte bara vara fysisk aktivitet och motorik som tränas, utan flera andra moment och delar av läroplanen kan tränas. Det nämndes allt från matematik och naturvetenskap till samspel och språkutveckling. Ebba tog till exempel upp matematik och naturvetenskap som något man kan utveckla med fysisk aktivitet. Samtidigt ställde hon sig kritisk till att hon och hennes arbetslag inte utnyttjade detta till fullo.

En fysisk aktivitet inbegriper andra många grejor, man kan få matematik i en fysisk aktivitet och ja, andra naturvetenskap i det. Ser ni de gula bladen och så hoppar de till de gula bladen, så man kan få med mycket annat också i det, så det är en fördel som man bör prioritera mer med.

4.2.2.3. *Lugn och koncentration*

Även om många av respondenterna hänvisade till forskning som gjorts på ämnet var det något annat de berättade att de tydligt kunde se i vardagen, nämligen att fysisk aktivitet möjliggjorde ett lugn och bättre koncentrationsförmåga hos barngruppen. En del av svaren tolkades även som att förskollärarna nära kopplade ihop detta lugn och koncentrationsförmåga med de förbättrade möjligheterna för inläring. Denna underkategori hänger väl ihop med ovan beskrivna underkategori under 4.1.2.1. *Fysisk aktivitet utifrån barnens behov*, där behovet av att lugna ner barngruppen ofta var återkommande. Jessica beskrev skapandet av lugn och koncentration såhär:

Jag tycker att de har lite svårigheter att koncentrera sig om vi till exempel bara har varit inne en dag och inte har rört på oss överhuvudtaget. Och har vi varit ute på förmiddag eller eftermiddag eller vi har gjort aktivitet inne, så känns det liksom lite lugnare sen när de kommer in. De kan gå och sätta sig jag tror de kan gå sätta sig tillsammans och göra någonting.

Det hon beskrev, att barnen blir rastlösa och får svårigheter att koncentrera sig om de varit mycket stillasittande under en dag, är något som många andra respondenter också tog upp. Flera såg det som positivt att med hjälp av fysisk rörelse, antingen planerad eller spontan, kunna lugna ner barngruppen. Just att barnen var lugnare och hade högre koncentration ansågs viktigt för att kunna vistas i de mindre inomhuslokalerna eller genomföra stillasittande, planerade aktiviteter.

5. Sammanfattande analys av resultat

Enligt det sociokulturella perspektivet är lärande situerat, beroende av den kontext och omgivning som barnet befinner sig i (Säljö 2014). Studiens resultat visar att de intervjuade förskollärarna ser det bristande utrymme som finns inomhus som en stor utmaning för att genomföra lärarledda fysiska aktiviteter. I hög grad har miljön en påverkan på den kontext som barnet befinner sig i. Strandberg (2006) skriver att rummen på förskolan är viktiga att uppmärksamma, då de påverkar barnens lärande. Vidare skriver han att rummen bär på förväntningar, kunskaper och känslor, något som syns tydligt när förskollärarna talar om hur de känner sig tvungna att begränsa barns springande inomhus, alltså att förskollärarnas förväntningar och känslor kring ett rum inte alltid överensstämmer med barnens.

I idrottshallen ser det annorlunda ut. Det är en lokal som i hög grad förväntas användas till fysisk aktivitet och spring, en förväntning som inte bara finns hos förskollärarna, utan även hos barnen. Anna beskrev i intervjun hur barnen uppskattade den stora lokalen och hur de direkt när de kom in i hallen började springa. Skillnaden mellan den stora idrottshallen och de små inomhuslokalerna överensstämmer med hur miljön har en stor inverkan på de möjligheter till lärande som beskrivs av Strandberg (2006).

Säljö (2014) beskriver två delar av kulturen, den materiella och den immateriella. Den materiella kulturen, som består av artefakter, ses även den, av de intervjuade förskollärarna, som en utmaning för att bedriva lärarledd fysisk aktivitet. Flera talade om att de saknade dedikerade rörelsematerial och istället fick använda sig av bland annat stolar, bord och filtar. Tillsammans med miljön utgör materialet två delar av den materiella förskolekulturen som de intervjuade förskollärarna anser hämmar barns möjlighet till fysisk aktivitet. Sandberg (2006) skriver att barns möjligheter till lek och fysiska aktiviteter påverkas av innemiljöns möblering och materialtillgång, något som även flera av de intervjuade förskollärarna ansåg.

Den immateriella kulturen, som enligt Säljö (2014) bland annat innefattar värderingar, idéer och kunskaper, som beskrevs av de intervjuade kan till stor del karaktäriseras som positiv för fysisk aktivitet. Även om en del av de intervjuade talade om att de inte alltid jobbar så mycket med fysisk aktivitet som de skulle vilja fanns hos alla en vilja att ge barnen ett sunt förhållande till fysisk aktivitet. Till exempel talade många om att bygga upp en vana hos barnen som de tänkte skulle följa med dem vidare i livet. Många påtalade

också att kulturen i hemmet ofta var bristfällig gällande rörelse och fysisk aktivitet och att förskolan därmed hade ett ansvar att erbjuda och bidra till olika former av rörelse och fysisk aktivitet. Samtidigt var det många som nämnde att de ofta kände sig tvungna att säga nej och sätta stopp för rörelse och spring inomhus. Den immateriella kulturen för fysisk aktivitet som beskrevs under intervjuerna kan därmed ses som kluven. Synen på fysisk aktivitet var att det var något positivt och viktigt, men av många ansågs det bäst höra hemma utomhus eller under vissa former, annars sågs det som rörigt och påfrestande. En orsak till detta skulle kunna vara de tidigare beskrivna begränsningarna som följer med de små inomhuslokalerna.

6. Diskussion

Diskussionen har delats in i tre delar. Först kommer resultatdiskussionen att ställa resultatet i relation till tidigare forskning, aktuell debatt och förskolans läroplan. Därefter diskuteras den använda metoden under metoddiskussion. Slutligen presenteras en reflektion över resultatets betydelse för vår roll som förskollärare.

6.1. Resultatdiskussion

Utifrån empirin som samlades in från respondenterna för studien kan slutsatsen dras att fysisk aktivitet prioriteras på olika sätt och olika mycket på olika förskolor. Den glöms bort på vissa förskolor särskilt inomhus, men av de som intervjuades arbetade en majoritet med lärarledd fysisk aktivitet i någon utsträckning. Mängden varierade och för en del av de intervjuade verkade WHO:s (2010) rekommendation om en timme om dagen vara långt borta. Dock kan det utifrån vår studie inte dras några slutsatser om barnens totala fysiska aktivitet då det var lärarledda aktiviteter som stod i fokus, samt att det grundade sig på förskollärarnas utsagor snarare än barnens faktiska rörelse. Utifrån Copeland et al. (2011) är dock förskollärares dagsupplägg, engagemang, kreativitet och uppfattningar avgörande för barns fysiska aktivitet och de förskollärare som har en positiv och genomtänkt syn på fysisk aktivitet borde bidra mer till barnens fysiska aktivitet.

Palmer, Matsuyama och Robinsons (2016) studie visade att även om barnen rör på sig mycket utomhus rör de mycket mer på sig under lärarledda rörelseaktiviteter. Därmed kan det ses som viktigt att den fysiska aktiviteten inte begränsas till den fria leken, utan att det ges utrymme för de lärarledda aktiviteterna. De flesta av de intervjuade berättade att de hade planerade lärarledda aktiviteter med fysisk aktivitet som fokus åtminstone varje vecka. Vid behov skedde det även spontana lärarledda aktiviteter. Därmed kunde det inte ses att den fysiska aktiviteten begränsades till fri lek utomhus, men spår av synsättet kunde dock skönjas under intervjuerna. Att lärarledda fysiska aktiviteter förekommer på förskolan kan utifrån Palmer, Matsuyama och Robinson (2016) ses som viktigt för barnens möjligheter till fysisk aktivitet och att våra respondenter beskriver att de genomför sådan undervisning borde ses som positivt för barnens utveckling och hälsa.

En studie vars undersökningsområde är snarlikt vårt är van Zandvoort et al. (2010). Deras metod skiljer sig från vår då de tillämpade fokusgrupper istället för enskilda intervjuer, men även de beskriver intervjuerna i fokusgrupperna som semi-strukturerade. Den första

delen av deras studie undersöker något som även vi gjort, nämligen förskollärares upplevda hinder för att genomföra fysisk aktivitet och resultaten är mycket lika. Även de kom fram till miljö och brist på material som hinder för fysisk aktivitet. Däremot skilde resultaten sig åt i att van Zandvoort et al. (2010) även kunde se att förskollärarna såg väderlek och säkerhetsrisker som hinder för sin fysiska aktivitet. Under våra intervjuer nämnde ingen väderlek som något de ansåg påverkade deras möjlighet till fysisk aktivitet. En möjlig förklaring skulle kunna vara den allmänna uppfattning om att man är utomhus oavsett väder som råder i svensk förskolekultur. I läroplanen skrivs det att barnen ska ges möjlighet att vistas i olika naturmiljöer, något som förutsätter att man är utomhus (Skolverket 2018). Säkerhetsaspekten togs, i vår undersökning, endast upp av en respondent, men då sa hon det med glimten i ögat och påpekade att skada sig kan de göra ändå. Även här skulle anledningen kunna vara en annorlunda barnsyn och förskolekultur i Sverige jämfört med Storbritannien, men det kan även ha påverkats av van Zandvoorts et al. (2010) omfattning eller metod.

Van Zandvoort et al. (2010) undersökte även vad förskollärarna ansåg underlättade eller möjliggjorde fysisk aktivitet, vilket ligger nära vårt undersökta område om möjligheter med fysisk aktivitet, men med en annorlunda ingångspunkt. Musik och lärarna som goda förebilder var något som förekom både i vårt resultat och i van Zandvoort et al. (2010). Mer än så sammanfaller inte den delen av resultatet, men det är troligen på grund av annan ingångspunkt och frågeställning och några slutsatser kring skillnader kan därför inte dras. Studier visar att med ökad ålder följer ofta minskad fysisk aktivitet (Hinkley et al. 2012; Folkhälsoinstitutet 2019a). Denna uppfattning delades av en del av de intervjuade som såg det som viktigt att skapa en vana för fysisk aktivitet och hoppades att det skulle följa med barnen upp i åldrarna. Respondenterna gav också uttryck för att hemmet var bristande på denna punkt och att förskolan och dess personal därmed hade ett extra ansvar att erbjuda fysisk aktivitet. Detta ligger i linje med Berglind och Tynelius (2017) resultat som visar att barn är mer aktiva på förskolan än utanför förskolan. Respondenternas ansvarskänsla för barns hälsa och hälsosamma vanor kan därmed ses som befogad. En stor del av många barns vakna tid spenderas på förskolan, vilket ytterligare förstärker det ansvar som förskolan har för barns fysiska aktivitet och därmed hälsa.

Förskollärares förhållningssätt och hur de är i verksamheten har en stor betydelse för barns utveckling och lärande. Deltagarna i studien berättar att det är viktigt att föregå som ett

bra exempel då barnen ser upp till en. Strandberg (2006) skriver att det klassiska talesättet barn gör inte som vi säger utan som vi gör, speglar det sociokulturella perspektivet och barns faktiska lärande. Det står även i förskolans nya läroplan (Skolverket 2018) att alla som jobbar i verksamheten är viktiga förebilder. Var och en som verkar i förskolan ska ha läroplanen som en utgångspunkt i sitt vardagliga arbete, då styrdokumentet är bindande. Det innebär att förskolepersonal måste arbeta efter många strävansmål som är skrivna i detta dokument. Att själv visa glädje inför rörelse och därigenom visa sig som en förebild för barnen kan utifrån Strandberg (2006) och Skolverket (2018) ses som avgörande för barnens vilja till fysisk aktivitet. Vårt resultat visade att flera av förskollärarna hade en liknande utgångspunkt, då de påpekade att det var viktigt att vara en god förebild och uppvisa en rörelseglädje inför barnen. Dock kunde det ses brista hos några få av de intervjuade som ansåg att barnen rörde på sig bra på egen hand.

En del av resultatet visade att förskollärarna initierade lärarledda fysiska aktiviteter utefter barnens vilja. Detta går i linje med läroplanen som har ett avsnitt dedikerat till barns delaktighet och inflytande (Skolverket 2018). Förskollärarnas ansvar beskrivs här som att barnen ska ges reellt inflytande över verksamhetens innehåll och arbetssätt. I och med att förskollärarna beskriver att barnen uppskattar och även behöver fysisk aktivitet borde det vara självklart att inkludera en stor del av detta i undervisningen, vilket flera av förskollärarna också ger uttryck för.

Debatten kring skärmtid i förskolan är högst aktuell. Sollerhed (2019) ställer i sin debattartikel skärmtid som motpol till fysisk aktivitet och beskriver att med ökade krav på digitalisering i förskolan riskerar stillasittandet att öka ännu mer. Vårt resultat visar liknande tankar hos flera förskollärare som ställde sig kritiska till användandet av Ipads och beskrev precis som Sollerhed (2019) att skärmtiden bidrog till ökat stillasittande. Samtidigt visar dansaktiviteterna med projektor, som förskollärarna från Äpplet beskriver, att digitalisering och fysisk aktivitet inte alltid är motpoler. Aktiviteten beskriver hur digitala verktyg kan användas på ett sätt som inte hämmar, utan istället bidrar till fysisk aktivitet och rörelse. Dock gav inga av de intervjuade förskollärarna exempel på aktiviteter som involverade Ipads, vilka ofta kopplas nära ihop med skärmtid på förskolan.

6.2. Metoddiskussion

Vår studie använder sig av kvalitativa semistrukturerade intervjuer med nio kvinnliga förskollärare. Då vi ämnade undersöka förskollärarnas uppfattningar och tolkningar av ämnet var det en lämplig metod (Bryman 2018).

Den personliga identiteten hos intervjuaren påverkar enligt Denscombe (2009) hur mycket och vilken information som deltagarna är villiga att ge, detta kallar han för intervjuareffekten. En del av de aspekter som påverkar intervjuareffekten kan vi inte påverka, som kön, etnicitet och yrkesstatus (Denscombe 2009). Vi är båda män och intervjuade kvinnor i ett kvinnodominerat yrke, dessutom närvarade vi båda två på intervjuerna och har ett yttre som kan ge intrycket av att vi båda är fysiskt aktiva och vältränade. Dessa faktorer kan förstärka den sneda maktfördelning som redan finns under en intervju. Därmed kan vi se en risk i att deltagarna kan vilja försköna verkligheten och ge en oriktig bild av hur verksamheten ser ut. Denscombe (2009) tar upp att intervjuer baseras på vad människor säger snarare än vad de gör och att detta inte alltid överensstämmer. Överlag upplevde vi intervjuerna som ärliga, men under enstaka tillfällen kunde vi skönja en viss vilja av att vilja försköna verkligheten, då vissa av respondenterna som arbetade på samma förskola och avdelning gav svar som visade två olika sidor av deras arbete. Det kan även ha berott på att personers upplevelser och tankar är subjektiva och individuella.

Vi har båda väldigt begränsad erfarenhet av att genomföra intervjuer, vilket påverkar studiens reliabilitet. För att förbereda oss inför intervjuerna genomfördes dels en pilotintervju och dels lästes de tips och förslag som Denscombe (2009) ger för att genomföra en god intervju.

Samtliga deltagare var kvinnor av den enkla anledningen att förskolläraryrket är kvinnodominerat och att det endast arbetade kvinnor på de förskolor vi genomförde intervjuerna på.

Intervjuerna dokumenterades med ljudupptagning vilket deltagarna var medvetna om och hade gett sitt godkännande till. Bryman (2018) skriver att medvetenheten hos deltagarna om att de spelar in kan göra dem oroad eller självmedvetna och därmed påverka resultatet. Vi upplevde att de flesta ganska tidigt under intervjun glömde bort att det spelades in och inte påverkades, men en deltagare upplevdes som märkbart obekvämt och hon berättade även efteråt att hon upplevde ett visst obehag av ljudupptagningen. Detta

beskrivs även av Bryman (2018) som beskriver att inte alla kommer över sin oro över att spelas in.

För att komma i kontakt med förskollärare till intervjuerna tog vi hjälp av vänner som arbetade på förskolor och bad dem fråga sina kollegor om någon var intresserad. Alla som intervjuades antingen kände eller kände till någon av oss två. Dessa två faktorer, att de närmades av någon de redan kände och att de visste vilka som skulle intervjua kan både ha ökat benägenheten att delta och gjort deltagarna mer bekväma under intervjuerna. Deras relation till oss kan dock även gjort att de kände ett större behov av att försköna sina svar än om de intervjuats av någon de aldrig träffat tidigare och troligen inte skulle träffa igen.

Deltagarna fick stort inflytande över tid och plats för intervjuerna, vilket gjorde att vi fick anpassa vårt schema därefter. Alla utom en intervju, som genomfördes i deltagarens hem, genomfördes på förskolan i ett tomt och avskilt rum. Bryman (2018) beskriver miljön som viktig för att kunna genomföra intervjun ostört och utan att de intervjuade behöver oroa sig för att någon kan höra vad de pratar om. Lokalerna som intervjuerna genomfördes i uppfyllde dessa kriterier.

För att göra deltagarna mer avslappnade och bekväma med situationen och oss som intervjuare inleddes och avslutades varje intervju med ett informellt samtal där vi berättade om oss och studien. Vi informerade dem om att deras medverkan var frivillig och upprepade delar av den information som getts i missivbrevet. På så sätt kunde vi även säkerhetsställa att informationskravet uppfylldes (Vetenskapsrådet 2017).

Alla deltagare fick tillgång till intervjuguiden i god tid innan för att de skulle kunna tänka igenom och förbereda sig på ungefär vad de ville ta upp på de olika frågorna. Tanken var även att intervjuerna skulle bli mer tidseffektiva och svaren mer genomtänkta. Samtliga deltagare tillfrågades om vad de tyckte och alla var positiva. Risken med att skicka frågorna i förväg kan till exempel vara att svaren inte är lika spontana och ärliga, men vi ansåg att fördelarna övervägde nackdelarna.

Empirin analyserades med en kvalitativ innehållsanalys som baseras på kodning av citat. Bryman (2018) skriver att analysmetoder som baseras på kodning kan kritiseras för att de tar empirin ur sin kontext. Då analysprocessen bestod utav att klippa ut relevanta citat och sedan koda dessa försvann den eventuella kontexten under processen. Vi fann det

viktigt att under kodningen gå tillbaka till det empiriska materialet för att kontrollera att vi inte gett en felaktig bild av respondenternas svar.

Då intervjuerna dokumenterades med ljud och sedan transkriberades försvann även saker som kroppsspråk, tonlägen och andra delar av kommunikation som inte enkelt kan översättas till skrift. Alla delar av kommunikationen kan vara viktig för att få full förståelse för vad som sägs och menas, vilket kan ha lett till att vi under analysen missförstått eller misstolkat respondenternas svar.

6.3. Reflektioner och konsekvenser för yrkesrollen

Utifrån denna studie anser vi att fysisk aktivitet är en viktig del som kan ha enorma positiva påverkningar för barnens lärande och utveckling. Denna delen faller oftast bort vid planeringen av verksamheten eller det vardagliga arbetet. Därför behöver fysisk aktivitet diskuteras mer bland alla som jobbar på förskolan, Därför bör denna handlingen där barnkroppen utför grovmotoriska rörelser ges en högre prioritering än vad det har i dagens läge. Barnen ska ha en god förutsättning för att utveckla ett intresse för hälsan samt sitt eget välbefinnande och detta är enligt läroplanen just förskollärarens ansvar att möjliggöra (Skolverket 2018).

Vi som framtida förskollärare ska se till att barnen ges möjlighet att vara fysisk aktiva, vi ska se till att barnen får möjligheter att utöva sin grovmotorik inomhus även om vi skulle hamna på en plats där lokalerna är små och ingen tillgång till idrottssal. Det kommer att vara en utmaning för oss att inte kunna säga spring inte inne till barnen utan istället utföra en aktivitet där barnen inte behöver sitta stilla eller liknande, till exempel köra hinderbana eller dansa under en längre stund. Vi som framtida yrkespedagoger kommer att ta vara på alla spontana aktiviteter mer än tidigare, andra i arbetslaget kommer kanske inte dela samma insikter som oss vilket vi kommer hantera därefter. Vi kommer exempelvis att ha kollegiala diskussioner sinsemellan i arbetslaget, vilket vi hoppas kan leda till att våra framtida kollegor kommer ha en mjukare förhållningssätt gällande att ha aktiviteter inomhus, och därmed erbjuda barnen en bättre förutsättning för deras lärande och utveckling.

Referenser

- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of adolescent health, 44*(3), ss. 252-259. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.07.004>
- Berglind, D. & Tynelius, P. (2017). Objectively measured physical activity patterns, sedentary time and parentreported screen-time across the day in four-year-old Swedish children. *BMC Public Health, 18*(69). DOI: 10.1186/s12889-017-4600-5
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Upplaga 3). Stockholm: Liber.
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Chromitz, V., Slining, M., McGowan, R., Mitchell, S., Dawson, G. & Hacker, K. (2009). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results From Public School Children in the Northeastern United States. *The Journal of School Health, 79*(1), ss. 30–37. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2008.00371.x
- Copeland, K. A., Kendeigh, C. A., Saelens, B. E., Kalkwarf, H. J. och Sherman, S. N. (2011). Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Health Education Research, 27*(01), ss.81-100. DOI: [10.1093/her/cyr038](https://doi.org/10.1093/her/cyr038)
- Dalen, M. (2008). *Intervju som metod*. (1. uppl.) Malmö: Gleerups utbildning.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Donnelly, J. & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine, 52*, ss. 36-42. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Ekblom-Bak, E. & Ekblom, B. (2012). Långvarigt stillasittande är en metabol riskfaktor. *Läkartidningen, 109*(34) Tillgänglig: <http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=18538> [2019-10-10]
- Engdahl, I. (2015). *Att bli förskollärare: mångfacetterad komplexitet*. Stockholm: Liber.

- Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. En interventionsstudie i skolår 1 – 3*. Diss. Malmö: Lärarutbildningen, Malmö Högskola.
- Fengqin, L., Sulpizio, S., Kornpetpanee, S. & Job , R. (2017). It takes biking to learn: Physical activity improves learning a second language. *PloS one*, 12(5). DOI: <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0177624>
- Folkhälsomyndigheten (2019a). *Barns och ungas rörelsemönster. Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet, Skolbarns hälsovanor 2017/2018*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058> [2019-09-06]
- Folkhälsomyndigheten (2019b). *De flesta skolelever rör sig för lite*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/januari/de-flesta-skolelever-ror-sig-for-lite/> [2019-09-06]
- Friskis och Svettis (2019). *Mini-Röris*
<https://www.friskissvettis.se/rorisochminiroris/miniroris> [2019-10-07]
- Fritz, J. (2017). *Physical activity during growth: effects on bone, muscle, fracture risk and academic performance*. Diss. Lund: Lunds universitet, 2017.
<https://www.lunduniversity.lu.se/lup/publication/2724198a-285f-4c49-81e1-23cc6224f130> [2019-09-06]
- Graneheim, UH. & Lundman, B (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), ss. 105-12. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>
- Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A. D., Hesketh K. & Crawford, D. (2012). Correlates of Preschool Children's Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(2), ss. 159-167. DOI: 10.1016/j.amepre.2012.04.020.
- Jagtøien, G.L., Hansen, K. & Annerstedt, C. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. upplaga. Lund: Studentlitteratur.

- Löfgren, H. (2014). Lärarberättelser från förskolan. I Löfdahl, A., Hjalmarsson, M. & Franzén, K. (red.) *Förskollärarens metod och vetenskapsteori*. Stockholm: Liber. ss. 144–156.
- Olausson, A. (2012). *Att göra sig gällande mångfald i förskolebarns kamratkulturer*. Diss. Umeå: Umeå universitet, 2012. Umeå. URN: [urn:nbn:se:umu:diva-51523](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:se:umu:diva-51523) [2019-10-10]
- Palmer, K. K., Matsuyama, A. L. & Robinson, L. E. (2016). Impact of Structured Movement Time on Preschoolers' Physical Activity Engagement. *Early Childhood Education Journal*, 45(2), ss. 201-206. DOI: 10.1007/s10643-016-0778-x
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Pate, R. R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H., & Addy, C. (2008). Directly observed physical activity levels in preschool children. *Journal of School Health*, 78(8), ss. 438-444. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2008.00327.x
- SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket.
- Sollerhed, A. (2017). Fysisk aktivitet en universalmedicin: förutsatt att man tar den!. 5 upplagan. I Nilsson, B. och Clausson, E. (red.) *Barnsliga sammanhang: forskning om barns och ungdomars hälsa, välbefinnande och delaktighet*. Kristianstad: Kristianstad University Press, ss. 35-49.
- Sollerhed A. (2019). Skärmar riskerar skada förskolebarns hälsa. *Svenska dagbladet*, 2019-09-09. <https://www.svd.se/skarmar-riskerar-skada-forskolebarns-halsa?fbclid=IwAR1EZRbwBa4Q06MXMme81RZUwmo1dmI67i0cGPbRMI1699f6OoXF3-NR1mM> [2019-09-11]
- Strandberg, L. (2006). *Vygotskilj i praktiken: bland plugghästar och fusklappar*. Stockholm: Norstedts.
- Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Säljö, R. (2014). *Lärande i praktiken: ett sociokulturellt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

- Vanderloo, L. M. & Tucker, P. (2015). An objective assessment of toddlers' physical activity and sedentary levels: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 15, s. 969. DOI: 10.1186/s12889-015-2335-8
- Van Dusen, D., Kelder, S., Kohl, H., Ranjit, N. & Perry, C. (2011). Associations of Physical Fitness and Academic Performance Among Schoolchildren. *Journal of School Health*, 81(12), ss. 733-740. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2011.00652.x
- Van Zandvoort, M., Tucker, P., Irvin, J. D. & Burke, S.M. (2010). Physical Activity at Daycare: Issues, Challenges and Perspectives. *Early Years: An International Journal of research and Development*, 30(2), ss. 175 – 188. DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/09575141003667282>
- Vetenskapsrådet (2017). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Winroth, J. & Rydqvist, L. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Genève: World Health Organization.

Bilaga 1 – Intervjuguide

Intervjufrågor

1. Hur definierar du fysisk aktivitet?
2. Hur arbetar du med fysiska aktiviteter? Spontan? Planerat? Vilka typer av aktiviteter?
3. Får barnen möjlighet att använda sin grovmotorik och i så fall när? Annars, varför inte?
4. Har ni några strategier för att motivera stillasittande barn för att de ska börja röra på sig mer?
5. Prioriteras fysiska aktiviteter i verksamheten/planeringen? Om inte, varför? Behövs det mer tid/resurser?
6. Finns det något i ditt nuvarande arbete med rörelse och fysisk aktivitet som du skulle vilja ändra på?
7. Vad anser du att du kan göra för att utveckla barns rörelse på förskolan?
8. Anser du att barnen får positiva/negativa effekter av att röra på sig? Hur?
9. Tänkte ni på fysisk aktivitet i planeringen av inne-utemiljöer?
10. Vill du berätta något mer om ämnet som vi inte har pratat om?

Bilaga 2 – Missivbrev

2019-09-09

Till förskollärare på förskola. Förfrågan om att bli intervjuad för ett examensarbete.

Hej, vi heter Jonathan Berntsson och Bareq Al Bomola och studerar sista terminen på förskolläraryrket på Högskolan Kristianstad. Som en del av denna utbildning har vi som uppgift att skriva ett examensarbete. Det vi valt att undersöka är förskollärares syn på sitt arbete med lek och rörelse samt hur de upplever detta arbete.

Studien kommer att grunda sig på intervjuer med förskollärare. Vi kommer att följa vetenskapsrådets etiska regler, vilket innebär att deltagande är frivilligt och kan avslutas när som helst utan någon motivering. Alla deltagare och dess svar kommer behandlas strikt konfidentiellt. Intervjuerna kommer att dokumenteras med ljuduppdateringar som endast vi har tillgång till och som raderas efter att studien är avslutad. Svaren kommer endast att användas i forskningssyfte till denna studie.

Intervjuerna kommer genomföras under oktober 2019. De förväntas ta cirka 30–60 minuter att genomföra. Vill deltagande efter intervjun ta del av resultatet eller studien är ni välkomna att kontakta oss.

Vill du medverka, vänligen kontakta någon av oss via telefon, mail eller sms för att bestämma tid för intervjun.

KONTAKTUPPGIFTER

Jonathan Berntsson

Bareq Al Bomola

0727255460

0723981774

Jonathan.berntsson0158@stud.hkr.se

Bareq.al_bomola0009@stud.hkr.se

Handledare: Alexander Jansson

Alexander.jansson@hkr.se