



INSTITUTIONEN FÖR PEDAGOGIK  
OCH SPECIALPEDAGOGIK

# Rör det sig i klassrummet?

En intervjustudie om 12 lärares syn på daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen

Laila Bernspång & Malin Lidmer

SPP610



# Abstract

Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program och kurs:	Specialpedagogprogrammet, SPP610
Nivå:	Avancerad nivå
Termin/år:	VT/2019
Handledare:	Linda Borger
Examinator:	Girma Berhanu
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, läroplan, förebyggande insatser, hälsofrämjande

---

- Syfte:** Studiens syfte var att öka kunskapen om vilka olika synsätt det finns bland lärare på fysisk aktivitet i skolan. Den empiriska undersökningen avsåg att besvara syftet utifrån tre frågeställningar som i tur och ordning berör hur lärare ser på daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, om lärares undervisning innehåller fysiska inslag och om dessa inslag i så fall är kopplade till undervisningsinnehållet eller en separat aktivitet, samt vilka möjligheter och hinder lärare ser med att i sin undervisning implementera läroplanens skrivning om att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.
- Teori:** De teoretiska utgångspunkter som har legat till grund för denna uppsats är Bronfenbrenners ekologiska systemteori och tanken om att olika system och nivåer, så som stat, huvudman, familj, grannskap och kamratgrupp, på olika sätt påverkar skolans och lärares arbete med att främja daglig fysisk aktivitet i skolan. Därtill har två specialpedagogiska perspektiv använts, det kategoriska och det relationella, vilka också kopplats till en patogen och en salutogen inriktning på hälsa.
- Metod:** En kvalitativ metod i form av intervjuer användes och totalt intervjuades 12 lärare som arbetar på låg- och mellanstadiet i tre olika kommuner.
- Resultat:** Lärarna i studien anser att läroplanens skrivning ”Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” är öppen för tolkning. Att eleverna erbjuds att röra på sig under raster och lektioner i idrott och hälsa är ett sätt att tolka läroplanen, ett annat att den fysiska aktiviteten även ska vara en del av lektionerna.
- Majoriteten av lärarna i studien använder sig i större eller mindre utsträckning av fysisk aktivitet i sin undervisning. Det vanligaste fysiska inslaget under lektionerna är någon form av rörelsepaus som inte är kopplad till undervisningsinnehållet och flera lärare uttrycker att de tycker att det är svårt att koppla den fysiska aktiviteten till undervisningen i de teoretiska ämnena.
- Flertalet av lärarna i studien ser stora möjligheter med att använda sig av fysisk aktivitet i sin undervisning eftersom det är de själva som i stor utsträckning planerar sin verksamhet och undervisning. Många ser fördelar med den fysiska aktiviteten i form av exempelvis piggare och mer koncentrerade elever som lättare tar till sig undervisningen. De hinder som lärarna kan se med att implementera läroplanens skrivning om fysisk aktivitet i sin undervisning är exempelvis sin egen kompetens, tidsaspekten, en lärmiljö som är möblerad för stillasittande och omotiverade elever.

# Förord

Nu har vi slutligen satt punkt för ett halvårs uppsatsskrivande och därmed för tre års halvfartsstudier till specialpedagoger. Det har varit en resa som har bjudit på många utmaningar och vi har utvecklats som både människor och yrkesverksamma längs vägen. Tillsammans har vi följts åt termin efter termin, i med- och motgångar.

Vi vill rikta ett varmt tack till de lärare som så generöst delat med sig av sina uppfattningar kring fysisk aktivitet i skolan. Utan er hade det inte blivit någon studie!

Vår handledare Linda Borger har varit ett fantastiskt stöd under vårt uppsatsskrivande. Tack för din tid och ditt engagemang! Dina tankar och synpunkter har varit oerhört värdefulla och hjälpt oss framåt i vårt arbete. Du har ställt frågor som fått oss att reflektera en gång extra och att förhålla oss kritiska till vår egen text. Du har också stöttat, uppmuntrat och fått oss att tro på oss själva när vi behövt det som mest.

Vi vill också passa på att tacka våra familjer och vänner för att ni har stått ut med oss under vår utbildning och framförallt under vårt uppsatsskrivande. Tack för er stöttning och ert tålamod!

Beträffande arbetsuppdelningen så har Laila genomfört sammanlagt nio intervjuer och Malin fem. Vi transkriberade våra egna intervjuer och kodade svaren var och en innan vi gemensamt analyserade resultaten. Malin har tagit det största ansvaret för skrivandet. Laila har ansvarat för kapitel 6.7 *Etiska principer* och kapitel 8.6 *Metoddiskussion*.

Det är med stolthet som vi härmed avslutar den här epoken av vårt liv. Nu väntar nya utmaningar på var sitt håll som vi ser fram emot att ta oss an!

Göteborg 2019-05-21

Laila Bernspång och Malin Lidmer

# Innehållsförteckning

1. Inledning.....	3
2. Bakgrund.....	5
2.1 Styrdokument.....	5
2.1.1 Läroplanen.....	5
2.1.2 Regeringsuppdrag.....	5
2.2 Elevhälsan.....	5
2.3 Skolbarns hälsovanor.....	6
2.3.1 Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar.....	6
2.3.2 Centrum för idrottsforskning.....	6
2.3.3 Folkhälsomyndigheten.....	7
2.3.4 Pep-rapporten 2019.....	7
2.4 Definition av centrala begrepp.....	8
3. Tidigare forskning.....	9
3.1 Bunkefloprojektet.....	9
3.2 Andra nordiska interventionsstudier.....	9
3.3 Fysisk aktivitet kopplat till undervisningsinnehåll.....	10
3.4 Fysisk aktivitet och studieresultat.....	12
3.5 Hjärnans påverkan och andra positiva effekter av fysisk aktivitet.....	12
3.6 Sammanfattning.....	13
4. Syfte och forskningsfrågor.....	14
5. Teoretiska utgångspunkter.....	15
5.1 Ekologisk systemteori.....	15
5.2 Specialpedagogiska perspektiv.....	16
5.2.1 Kategoriskt och relationellt perspektiv.....	16
5.2.2 Patogen och salutogen inriktning.....	17
6. Metod.....	18
6.1 Kvalitativ metod.....	18
6.2 Intervju.....	19
6.3 Urval.....	19
6.3.1 Bortfall.....	20
6.4 Undersökningsförfarande.....	20
6.4.1 Pilotstudie.....	20
6.4.2 Genomförande.....	20
6.5 Databearbetning och analysmetod.....	21
6.6 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet.....	21

6.7 Etiska principer.....	22
7. Resultat.....	23
7.1 Vad? - Tolkning av läroplanens skrivning .....	23
7.2 Hur? - Den fysiska aktivitetens utformning under skoldagen .....	25
7.2.1 Raster och lektioner i idrott och hälsa .....	25
7.2.2 Rörelsepåuser .....	25
7.2.3 Fysisk aktivitet kopplat till undervisningens innehåll .....	26
7.2.4 Fysisk aktivitet som en del i lärandemiljön.....	26
7.2.5 Tydlig uppdelning .....	27
7.2.6 Lärare som förebild .....	27
7.3 Varför? - Anledningar att använda fysisk aktivitet i undervisningen.....	28
7.3.1 Bryta stillasittandet.....	28
7.3.2 Individuellt rörelsebehov.....	29
7.3.3 Glädje, gemenskap och andra positiva effekter.....	30
8. Diskussion och slutsatser.....	32
8.1 Hur ser lärare på daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen? .....	32
8.2 På vilket sätt och i vilken mån innehåller lärares undervisning fysiska inslag?.....	33
8.3 Vilka möjligheter och hinder ser lärare med att i sin undervisning implementera läroplanens skrivning om att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen? .....	35
8.4 Metoddiskussion.....	36
8.5 Specialpedagogiska implikationer.....	37
8.6 Förslag till fortsatt forskning.....	40
Referenslista .....	41
Bilaga 1 - Missivbrev .....	44
Bilaga 2 - Intervjuguide.....	45

# 1. Inledning

Vikten av fysisk aktivitet och farorna med långvarigt stillasittande både för barn och vuxna är ett aktuellt ämne i samhällsdebatten. Världshälsoorganisationen, WHO, uppskattar att år 2020 kommer 70 procent av all sjukdom i världen orsakas av våra levnadsvanor (Hagströmer, 2017). Prins Daniel lyfte problematiken i sitt tal på Idrottsgalan 2019: ”Om vi vill fortsätta att samlas kring idrotten och om vi vill att våra barn och unga ska få må bra, då måste vi kliva ifrån det spår som vi är inne på just nu, där endast tre av tio barn rör sig tillräckligt mycket varje dag. För annars kommer vi inte att ha nånting att fira på idrottsgalor i framtiden, men väldigt mycket att bekymra oss över när det gäller folkhälsan.” Det är tänkvärda ord. Vi tror att fysisk aktivitet och rörelse är positivt för den enskilda individen, men också betydelsefullt på samhällsnivå, för precis som Prins Daniel säger i sitt tal så finns det mycket att oroa sig över vad det gäller folkhälsan om vi fortsätter på vårt inslagna spår. Alla barn går i skolan så där finns en unik möjlighet att göra insatser som når samtliga barn och som kan göra skillnad, både för den enskilda individen och för samhället.

Ekblom-Bak m.fl. (2018) visar i sin studie att hälften av de 350 000 svenskar som de undersökt har så dålig kondition att sjukdomsriskerna är kraftigt ökad. Mellan 1995 och 2017 har svenskarnas kondition kraftigt försämrats och andelen med hälsovådligt låg kondition har nästintill fördubblats. Forskarna flaggar för att insatser och förebyggande arbete behövs för att vända detta ökande samhällsproblem. Vi tror att det är viktigt att lägga en god grund redan i unga år vad det gäller hälsosamma vanor och fysisk aktivitet. I läroplanen för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet, Lgr11, (Skolverket, 2018) står det under Skolans uppdrag i del 1 att: ”Skapande och undersökande arbete samt lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (s.3.) Det är alltså ett uppdrag för hela skolan och för alla pedagoger och inte bara för idrottslärarna, att eleverna får vara tillräckligt fysiskt aktiva under skoltid för att främja en god hälsa och ge bästa möjliga förutsättningar för inläring och kognition.

Vi har själva i vårt arbete i skolan upplevt att läroplanens skrivning om daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen inte är en realitet i många klassrum. Vi har också uppfattat ett motstånd från flera kollegor vad det gäller att låta fysisk aktivitet och rörelse ta plats i undervisningen. Utifrån våra erfarenheter är vi intresserade av att undersöka om detta motstånd kan grunda sig och förhoppningsvis också få exempel på undervisning där fysisk aktivitet och rörelse är ett givet inslag. Många klassrum är utformade på traditionellt vis, anpassade efter att eleverna ska sitta stilla och vara tysta, vilket var eftersträvanvärt när skolan växte fram. Skolan fick en form som var anpassad efter den tidens mål, vilket lever kvar trots att målen har ändrats. Vi tror att klassrummens utformning tillsammans med vad lärare är vana vid och känner till gör skolan trög och svår att ändra på.

Vårt övergripande syfte är att genom intervjuer undersöka vilka synsätt några lärare har på fysisk aktivitet och rörelse inom ramen för hela skoldagen. Vidare vill vi undersöka i vilken mån undervisningen innehåller fysiska inslag, hur eventuell fysisk aktivitet kommer till uttryck i undervisning samt vilka möjligheter och hinder lärare ser med att implementera läroplanens skrivning om daglig fysisk aktivitet i sin undervisning. Vi har valt att fokusera på lärares perspektiv, då vi tror att vi i vår yrkesroll som specialpedagoger kommer att vara hjälpta av att få kunskap om hur några lärare tänker och resonerar kring fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Detta för att kunna stötta en förändring av lärmiljö och undervisning mot en mer aktiv skoldag för eleverna. Som blivande specialpedagoger har vi en viktig roll i att vara ett pedagogiskt stöd och tillsammans med lärare arbeta förebyggande och hälsofrämjande för att undanröja hinder för elevernas lärande. Det finns inte heller så mycket forskning som undersökt lärares synsätt på fysisk aktivitet i skolan. I examensordningen för specialpedagogexamen (SFS 2007:638) står det bland annat att specialpedagogen ska leda utvecklingen av det pedagogiska arbetet med målet att kunna möta alla

barn och elevers behov, utveckla och undanröja hinder i lärmiljön samt identifiera och analysera svårigheter som uppstår i densamma.

Det förebyggande och hälsofrämjande arbetet är vidare en viktig del av en specialpedagogs yrkesroll. Ett hälsofrämjande arbete i form av fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen tror vi kan vara en förebyggande insats som skapar goda förutsättningar för en god arbetsmiljö, bättre skolresultat, en hälsosam livsstil och välmående både fysiskt och psykiskt för eleverna. Vi vill med vår studie ge en bild av och förståelse för vilket utgångsläget är och vilken stöttning som behövs för att förändra skolkulturer och skapa förutsättningar för att implementera fysisk aktivitet och rörelse som ett givet inslag i skolvardagen i alla klassrum.

Forskare har i både tvärsnittsstudier och experimentella studier funnit positiva samband mellan kondition eller konditionsträning och skolprestation. Utifrån dagens kunskapsläge vet man dock inte vilken exakt dos av fysisk aktivitet som krävs för att förbättra skolprestationer och minne hos barn och ungdomar (Hagströmer, 2017). Det skulle vara intressant att undersöka vad som är mest gynnsamt för inläring och skolprestationer vad det gäller typ av aktivitet, intensitet, längd och tid på dagen. Det är dock en alldeles för omfattande studie för att vi skulle kunna genomföra den inom ramen för vårt examensarbete. Att undersöka hur elever, rektorer eller specialpedagoger resonerar kring fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen hade också varit intressant, men vi blev tvungna att begränsa oss och tyckte att lärares perspektiv då var mest givande för oss i vår blivande yrkesroll.

## 2. Bakgrund

I följande avsnitt ges en bakgrund till studiens ämnesområde. Inledningsvis anges vad som står i styrdokumentet (kap. 2.1). Därefter presenteras elevhälsans uppdrag (kap. 2.2) samt aktuella rapporter om skolbarns hälsovanor (kap. 2.3). Avslutningsvis definieras centrala begrepp (kap. 2.4).

### 2.1 Styrdokument

#### 2.1.1 Läroplanen

År 2003 reviderades dåvarande läroplan, Lpo94 (Skolverket, 2003), med skrivelsen: ”Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (s. 5). Syftet med tillägget i läroplanen var att integrera inslag av rörelse i alla skolans ämnen och under raster, enligt departementssekreterare Mikael Sandström (20 maj, 2003). Uppdraget finns kvar även i nuvarande läroplan, Lgr11 (Skolverket, 2018), men med en liten annan ordalydelse: ”Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (s. 3). Meningen följer efter ett stycke som handlar om lek och skapande arbete: ”Skapande och undersökande arbete samt lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen” (Skolverket, 2018, s. 3).

#### 2.1.2 Regeringsuppdrag

Regeringen gav i mars 2018 Skolverket i uppdrag att lämna förslag som syftar till mer rörelse under skoldagen för alla elever (U2018/01430/S). Skolverket redovisade sitt uppdrag i februari 2019 där de bland annat föreslår en ny tydligare och mer konkret skrivning om daglig fysisk aktivitet i samtliga läroplaner (Skolverket, 2019). I del 1 Skolans uppdrag föreslås följande tillägg: ”Eleverna ska ges möjlighet och uppmuntras att delta i hälsofrämjande fysiska aktiviteter under skoldagen. När fysisk aktivitet är en naturlig del av elevernas dag kan utbildningen bidra till att eleverna förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande.” Det föreslås också ett förtydligande av rektors ansvar för att det sker under rubriken Rektors ansvar. ”Rektorn har ansvaret för skolans resultat och har, inom givna ramar, ett särskilt ansvar för att... hälsofrämjande fysiska aktiviteter erbjuds under dagen och att elever ges möjligheter och uppmuntras att delta utifrån sina förutsättningar”.

Skolverket (2019) gör bedömningen att de föreslagna ändringarna kan skapa ett behov av kompetensutveckling av personal i skolan inom området fysisk aktivitet och särskilt kunskap kring elevers olika förutsättningar. Det kommer därför att i samband med ändringarna i läroplanerna genomföras insatser för implementering och kompetensutveckling. Skolverket anser vidare att det finns goda skäl att utöka antalet undervisningstimmar i ämnet idrott och hälsa för samtliga elever i grundskolan. Huvuddelen av utökningen förespråkar Skolverket att lägga i årskurs 6–9 eftersom de tolkade regeringsuppdraget som att syftet med ökningen var att eleverna skulle få fler möjligheter till rörelse under skoltid och mot bakgrund av kunskapen att elever i högstadiet rör sig minst.

### 2.2 Elevhälsan

I skollagen (SFS 2010:800) står det att alla elever ska ha tillgång till elevhälsa och att elevhälsan ska omfatta medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Vidare står det att: ”Elevhälsan ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande. Elevernas utveckling mot utbildningens mål ska stödjas.” (kap 2, 25 §).

Socialstyrelsen och Skolverket definierar förebyggande och hälsofrämjande arbete i sitt stödmaterial Vägledning för elevhälsan (2016). Förebyggande åtgärder går ut på att minska risken för ohälsa och förhindra uppkomsten av eller påverka förloppet av skador, sjukdomar, fysiska, psykiska eller sociala problem. Målet med det förebyggande arbetet är att minska riskfaktorers påverkan och på samma gång stärka skyddsfaktorer för att på så vis minska belastningen och risken för ohälsa. Hälsofrämjande



åtgärder innebär att bibehålla eller stärka människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Det hälsofrämjande arbetet har fokus på människors självskattade bedömning av sitt fysiska, psykiska och sociala välbefinnande med syfte att stärka deras möjlighet till delaktighet och tilltro till sin egen förmåga. De hälsofrämjande åtgärderna kan vara inriktade mot individ-, grupp- eller strukturnivå och kännetecknas av ett salutogent perspektiv på hälsa.

Socialstyrelsen och Skolverket (2016) skriver att det idag är väl känt att barn och ungdomars hälsa påverkas positivt, både på kort och lång sikt, av goda matvanor och regelbunden fysisk aktivitet. Omgivningen har stor inverkan vilket gör att skolan och därmed elevhälsan har en unik och viktig roll eftersom elevhälsan möter i stort sett alla barn och ungdomar. Socialstyrelsen och Skolverket menar därtill att skolan har förutsättningar för att skapa miljöer som stödjer regelbunden fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor, vilket ger effekt på elevernas levnadsvanor. I stödmaterialet från Skolverket och Socialstyrelsen står det att elevhälsan kan bidra till det generella arbetet i skolan med att främja fysisk aktivitet och goda matvanor. Resultaten av tidigare genomförda projekt med detta fokus har visat att elevhälsan har en central roll för att bidra till att arbetet ska bli långsiktigt. Skolans utemiljö lyfter Socialstyrelsen och Skolverket som ett område som elevhälsan kan engagera sig i och bevaka att den stimulerar till fysisk aktivitet.

## 2.3 Skolbarns hälsovanor

### 2.3.1 Allmänna rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar

De allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och ungdomar i åldrarna 6–17 år, vilka är framtagna av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och antagna av Svenska läkarsällskapet och av Svenska Barnläkarföreningen, lyder:

Alla barn och ungdomar rekommenderas sammanlagt minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet.

- Den fysiska aktiviteten bör vara av främst aerob karaktär och intensiteten måttlig till hög. Måttlig intensitet ger en viss ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning.
- Aerob fysisk aktivitet på hög intensitet bör ingå minst tre gånger i veckan.
- Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter bör ingå minst tre gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp.
- Barn och ungdomar med sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning, som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som tillståndet medger. Individuella råd för anpassad regelbunden fysisk aktivitet ges lämpligen av behandlande fysioterapeut, läkare och/eller sjuksköterska.

(Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, u.å)

### 2.3.2 Centrum för idrottsforskning

Som en del i 2016 års uppföljning av statens stöd till idrotten (Centrum för idrottsforskning, 2017) har Gisela Nyberg, forskare på Karolinska institutet, genomfört en undersökning tillsammans med Livsmedelsverket. De har mätt hur mycket, och med vilken intensitet, som svenska barn och ungdomar rör sig under en vecka. Det är den första nationella studie som har använt sig av rörelsemätare och den visar att endast 22 procent av flickorna och 44 procent av pojkarna når de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och unga. Eleverna gick i årskurs 5 och 8 samt årskurs 2 på gymnasiet. Närmare 1 700 elever från 51 skolor deltog och cirka 800 elever bar mätarna tillräckligt länge för att kunna analyseras. Pojkarna i årskurs 5 var den mest aktiva gruppen och minst aktiva var flickorna på gymnasiet. Undersökningen visar att den fysiska aktiviteten avtar med åldern och att majoriteten av barn och unga rör sig för lite och är stillasittande för stor del av sin

tid. Huvuddelen av veckans mängd fysisk aktivitet får eleverna under skoltid, på helgerna sjunker aktivitetsnivån för samtliga grupper.

Omkring 6 procent av alla barn och ungdomar i undersökningen är särskilt fysiskt inaktiva. De uppger att de har en fysiska inaktiv fritid, är sällan en del av föreningsidrotten, deltar sällan eller aldrig på lektionerna i idrott och hälsa och är stillasittande på rasterna. Centrum för idrottsforskning (2017) skriver att detta är problematiskt och att de som rör sig minst är svårast att nå eftersom de varken tilltalas av idrottsundervisningen i skolan eller föreningsidrottens utbud och därigenom uppfattar sig som exkluderade. De skriver vidare att man måste skapa nya alternativa möjligheter för fysisk aktivitet som är inkluderande och där man inte måste prestera och bli bedömd. Åtgärder som ofta lyfts i debatten, så som fler lektionstimmar i idrott och hälsa och mer resurser till föreningar, är ingen given lösning på detta problem, enligt Centrum för idrottsforskning.

### **2.3.3 Folkhälsomyndigheten**

Folkhälsomyndighetens senaste rapport om skolbarns hälsovanor (Folkhälsomyndigheten, 2018), som utgår ifrån en internationell enkätundersökning bland barn i åldrarna 11, 13 och 15 år, visar att de allra flesta elever i Sverige skattar sin hälsa som god och är tillfreds med livet. Flera av de levnadsvanor som mäts har varit oförändrade eller förbättrats över tid, exempelvis så har färre rökt eller varit berusade. När det gäller skolan och elevernas psykiska hälsa är utvecklingen däremot oroande. Många har återkommande psykiska och somatiska besvär. De är på dåligt humör eller känner sig irriterade, har svårt att sova, ont i magen eller huvudvärk. Vanligast är det bland flickor. Flickor är också mindre nöjda med sin hälsa och sina kroppar och fler flickor än pojkar tycker att de är för tjocka och försöker gå ner i vikt. Skolstressen har ökat sedan senaste mätningen och andelen elever som trivs i skolan har minskat. Många uppger att de ofta eller väldigt ofta har för mycket skolarbete och att skolarbetet ofta eller väldigt ofta är svårt. Även på detta området är ökningen störst bland flickorna.

En levnadsvana som inte har förbättrats, enligt Folkhälsomyndighetens rapport, är att röra på sig tillräckligt. Andelen elever som når rekommendationen om minst en timmes fysisk aktivitet om dagen är liten. Sedan 1980-talets mitt har däremot andelen som tränar minst fyra gånger i veckan utanför skoltid ökat. Det är vanligare att pojkar deltar i organiserad träning på fritiden än att flickor gör det och barn till socioekonomiskt gynnade föräldrar deltar också i större utsträckning.

### **2.3.4 Pep-rapporten 2019**

I Pep-rapporten (2019) sammanfattas de viktigaste insikterna från en enkätundersökning som genomfördes under september till november 2018. Enkäten riktades till svenska barn och ungdomar i åldrarna 4–17 år med syfte att undersöka hur mycket de rör på sig, vad de äter, samt hur faktorer i barnens omgivning hänger ihop med deras levnadsvanor. Fler än 11 000 barn och deras vårdnadshavare svarade på enkäten som genomfördes av Generation Pep i samverkan med Karolinska Institutet och SOM-institutet vid Göteborgs universitet.

Pep-rapporten tar bland annat upp att barn och unga vill röra på sig i skolan men att få anger att de får göra det i den utsträckning de vill. Majoriteten av eleverna i undersökningen har undervisning i idrott och hälsa två gånger i veckan. En fjärdedel av de svarande har bara en lektion i veckan och det är också de som i störst utsträckning skulle vilja ha mer idrott. Det finns också en grupp som har fyra eller fler tillfällen. Det är inte många som skulle vilja ha mindre idrottsundervisning, oavsett hur många tillfällen de har. Omkring fyra av tio har angett att de har någon form av fysisk aktivitet i skolan utöver undervisningen i idrott och hälsa, så som exempelvis rörelsepauser under lektionerna. Skillnaderna är stora mellan de olika åldersgrupperna. 65% av barnen i åldrarna sju till nio år anger att de har fysiska aktiviteter i skolan utöver idrottslektionerna. Bland tonåringarna är motsvarande siffra 22%.

I Pep-rapporten skriver de att skolan har unika förutsättningar att bidra till en mer jämlik hälsa eftersom skolan som arena når alla barn. Idrottsundervisningen lyfts som en viktig del men det behöver också erbjudas fysisk aktivitet utan krav på prestation på exempelvis raster. Vidare menar de

att det är viktigt att skapa strukturer som främjar fysisk aktivitet och rörelse i skolmiljön för samtliga elever oavsett ålder.

## 2.4 Definition av centrala begrepp

Nedan definieras två centrala begrepp som återkommer i uppsatsen.

*Fysisk aktivitet:* ”Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiförbrukning. Effekterna av fysisk aktivitet är beroende av bland annat intensitet, varaktighet (duration), frekvens, typ av träning, individens ålder och genetiska faktorer. Den totala energiförbrukningen av en aktivitet blir därmed en funktion av alla dessa faktorer.” (Statens folkhälsoinstitut, 2006).

*Hälsa:* Världshälsoorganisationens, WHO, hälsodefinition från 1948 lyder: ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom eller handikapp.” Denna definition har kritiserats för att vara utopisk och opraktisk, då fullständigt välbefinnande är en omöjlighet att uppnå. Vid WHO:s Ottawakonferens 1986 definierades hälsa som en resurs för att nå andra mål i livet: ”Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga.” (Statens folkhälsoinstitut, 2006).

### 3. Tidigare forskning

I detta kapitel redogörs för vad tidigare forskning säger om fysisk aktivitet i allmänhet och i skolan i synnerhet. Kapitlet inleds med en beskrivning av Bunkefloprojektet (kap. 3.1) och tre andra nordiska interventionsstudier (kap. 3.2). Därefter presenteras fysisk aktivitet kopplat till undervisningsinnehåll (kap. 3.3), fysisk aktivitet och studieresultat (kap. 3.4) samt hjärnans påverkan och andra positiva effekter av fysisk aktivitet (kap. 3.5). Kapitlet avslutas med en sammanfattning (kap. 3.6).

#### 3.1 Bunkefloprojektet

En interventionsstudie inleddes höstterminen 1999 i Bunkeflostrand i Malmö kommun, vars främsta syfte var att studera växande barns benmassa, men flera forskningsprojekt ingick i studien. Skoldagen förlängdes med 45 minuter och alla klasser hade en schemalagd rörelselektion per dag, varav idrottslektioner vid tre tillfällen per vecka. Dessutom fick de elever som efter en kartläggning visat sig vara i behov av extra motorisk träning en lektion extra motorik i veckan. I projektet ingick två interventionsgrupper samt en jämförelsegrupp som enbart hade skolans ordinarie idrottsundervisning vid två tillfällen per vecka (Ericsson, 2003).

En av studierna som ingick i Bunkefloprojektet var Ericssons (2003) vars syfte var att ge ökad kunskap om sambandet mellan motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer. När Ericsson skrev sin avhandling hade datainsamlingen pågått i tre läsår. Studien visade att barns grovmotorik förbättras genom motorisk träning och ökad fysisk aktivitet i skolan och att motoriska brister inte går över av sig själv. Skolans två ordinarie idrottslektioner var inte tillräckligt för att stimulera den motoriska utvecklingen hos elever med små och stora motoriska brister. Vidare visade studien ett samband mellan god motorik och god koncentrationsförmåga. I flera av studiens delar visas också att elevers skolprestationer i matematik och svenska förbättras genom extra motorisk träning och ökad fysisk aktivitet.

År 2012 publicerade Ericsson och Karlsson en slutrapport av Bunkefloprojektet där de följt upp elevernas resultat i årskurs 9. Studiens resultat visar att interventionsgruppen utvecklades bättre motoriskt och fick bättre skolresultat än kontrollgruppen. Den största skillnaden var för pojkarna där 96 procent i interventionsgrupperna blev behöriga till gymnasiet, jämfört med 83 procent i jämförelsegruppen. Pojkarna i interventionsgruppen hade också signifikant högre betyg än pojkarna i kontrollgruppen.

Slutligen kan en studie av Fritz (2017) nämnas. Fritz har följt eleverna i interventionsgruppen från Bunkefloprojektet och analyserat slutbetygen i årskurs 9 mellan åren 2003–2012 för de elever som har haft 40 minuters idrottsundervisning varje dag sedan första klass. Betygen jämfördes med projektets kontrollgrupp samt med tidigare elevers betyg på samma skola. Dessutom användes alla elever som slutade årskurs 9 mellan 2003 till 2012 i hela Sverige som akademisk kontrollgrupp. Eleverna i interventionsgruppen hade ökad frakturrisik under det första året jämfört med eleverna i kontrollgruppen. Därefter sjönk den relativa risken för varje år som studien pågick. Flickorna i interventionsgruppen hade förbättrad utveckling av skelettet jämfört med kontrollgruppen, men någon sådan effekt kunde inte ses hos pojkarna. Däremot hade både flickor och pojkar i interventionsgruppen förbättrad utveckling av muskelstyrkan jämfört med kontrollgruppen. Pojkarna som haft extra idrott i skolan förbättrade sina slutbetyg och andelen som klarade behörighetskraven till gymnasiet ökade. För flickorna inverkade däremot inte den extra idrottsundervisningen på betygen. Fritz tror att det kan ha att göra med att flickorna på den undersökta skolan redan hade så höga betyg.

#### 3.2 Andra nordiska interventionsstudier

Nedan presenteras tre andra interventionsstudier som på lite olika sätt undersökt om det finns ett samband mellan ökad fysisk aktivitet och studieresultat. Den första studien är genomförd i en svensk kontext och de båda andra i grannländerna Danmark och Norge.

Käll, Nilsson och Lindén (2014) har med sin interventionsstudie *School in motion*, visat att med två extra idrottslektioner i veckan kan skolresultatet förbättras. Studien genomfördes i Göteborgsregionen och den schemalagda fysiska aktiviteten fördubblades genom samarbete med en lokal idrottsförening för 408 femteklassare. Forskarna utvärderade effekten genom att jämföra hur femteklassarna klarade de nationella målen i matematik, svenska och engelska fyra år före samt fem år efter förändringen. Resultaten jämfördes med kontrollgrupper på tre olika skolor, som inte fick någon extra fysisk aktivitet, och det visade sig att en större andel elever på interventionsskolan uppnådde de nationella lärandemålen i samtliga undersökta ämnen.

Den andra interventionsstudien genomfördes i Danmark av Quinto Romani och Klausen (2017). Studien omfattade drygt 1 000 elever och bestod av tre olika grupper. Den första gruppen deltog i högintensiv träning i 20 minuter två gånger i veckan. Den andra gruppen deltog i fysiska tester en gång i månaden med syfte att göra eleverna mer medvetna om och förbättra sin fysiska form, men de erbjöds ingen träning. Den sista gruppen deltog i organiserade sportaktiviteter i anslutning till skoldagen en gång i månaden. I studien undersöktes också om interventionerna hade olika effekter på flickor respektive pojkar, samt för elever som var aktiva eller inaktiva före interventionen. Överlag hade interventionerna små eller inga effekter på elevernas studieresultat. Högintensiv träning hade dock en signifikant positiv effekt på elevernas språkbetyg, men bara för dem som var fysiskt inaktiva vid interventionens start. Forskarna menar att en anledning till att interventionerna hade begränsade effekter kan vara att elever som ingår i interventionsgrupperna inte deltar aktivt samt att den ökade fysiska aktiviteten i skolan gjorde att eleverna var mindre fysiskt aktiva på fritiden. Sammanfattningsvis sågs inga större skillnader mellan pojkar och flickor och Quinto Romani och Klausen konstaterar att interventionerna har haft begränsade effekter på elevernas skolresultat. De menar att av vad de kunnat se så kan det positiva sambandet mellan fysisk aktivitet och studieresultat vara överskattat vilket innebär att olika projekt och politiska förändringar med syfte att öka den fysiska aktiviteten i skolan kanske inte får positiva effekter på elevernas skolprestationer.

I Norge har Resaland m.fl. (2016) undersökt effekterna av en interventionsstudie vars syfte var att pröva vilka effekter sju månaders ökad fysisk aktivitet fick på elevernas studieresultat. Studien genomfördes i årskurs 5 och totalt deltog 1 129 elever från 57 skolor. Interventionen bestod av 90 minuter fysiskt aktiva lektioner i veckan, 5 minuter fysiskt aktiva pauser under lektionerna, samt 10 minuter fysiskt aktiva läxor dagligen. För att mäta studieresultaten användes de nationella proven i läsning, matematik och engelska. Den fysiska aktiviteten mättes med en accelerometer och skulle vara varierad och rolig för barnen att delta i. När hela elevgruppen undersöktes och Resaland m.fl. gjorde en jämförelse med kontrollskolorna kunde de inte finna några signifikanta effekter på studieresultaten, men för de elever med lägst studieresultat vid interventionens början fanns det en signifikant positiv effekt på resultaten i matematik. Enligt Resaland m.fl. kan det vara så att eleverna med lägst resultat vid interventionens början gynnas av den fysiskt aktiva pedagogiken i högre grad än de andra eleverna, snarare än att det skulle vara den ökade fysiska aktiviteten i sig som leder till de förbättrade studieresultaten. Resultaten i studien pekar, precis som flera andra studier, på att det finns för svaga bevis för att ökad fysisk aktivitet i skolan skulle innebära förbättrade skolresultat för alla elever. Något negativt samband mellan fysisk aktivitet och goda studieresultat har å andra sidan inte heller kunnat ses.

Sammanfattningsvis så visar de båda svenska interventionsstudierna, Bunkefloprojektet och *School in Motion*-interventionen, på mer positiva effekter på skolresultaten vid ökad fysisk aktivitet än vad de nordiska studierna gör. De fyra interventionsstudierna är dock genomförda på lite olika sätt och i olika kontexter vilket gör det svårt att jämföra dem och deras resultat.

### 3.3 Fysisk aktivitet kopplat till undervisningsinnehåll

De tidigare nämnda svenska studierna av Ericsson (2003), Ericsson och Karlsson (2012), Fritz (2017) samt Käll m.fl. (2014) förespråkar alla utökad schemalagd idrottsundervisning i skolan. I följande

avsnitt presenteras forskning med en delvis annan inriktning, där den fysiska aktiviteten istället kopplas till undervisningsinnehållet i de akademiska ämnena.

Donnelly och Lambourne (2011) har i sin artikel granskat 44 studier kring fysisk aktivitet och motion kopplat till hälsa, välmående, övervikt och skolprestationer i USA. De menar att forskningen inte är entydig om att fysisk aktivitet bidrar till förbättrade skolresultat, men att flera studier visar att ökad mängd fysisk aktivitet inte heller försämrar skolresultaten. Hälsosiffrorna bland barn och ungdomar i USA ser allt dystrare ut och den trenden måste vändas, menar Donnelly och Lambourne. De flesta barn tillbringar större delen av sin dag i skolan, så där skulle insatser kunna göras, men skolan främjar en stillasittande livsstil. Enligt artikelförfattarna skulle det inte heller gå att praktiskt genomföra att ha fler idrottslektioner i veckan på många skolor. De menar istället att om den fysiska aktiviteten ska ökas i skolan så måste andra platser och tillfällen än idrottslektionerna utvecklas och utvärderas.

Donnelly och Lambourne (2011) skriver vidare att ett alternativ för ökad fysisk aktivitet under skoldagen är det vanliga klassrummet där eleverna spenderar majoriteten av sin skoltid. Då kan fysisk aktivitet kombineras med den teoretiska undervisningen, vilket kan påverka elevernas hälsa positivt samtidigt som tiden till övriga ämnen behålls. Kognitiva förbättringar och förbättrade skolprestationer kommer troligen att följa av ett sådant arbetssätt, menar Donnelly och Lambourne. Vidare skriver de att fysiskt aktiva akademiska lektioner är kostnadseffektivt, kräver ingen ytterligare förberedningstid, är roligt för lärare och elever, och kan resultera i förbättrade skolresultat. Interventionsstudier som har gjorts visar, enligt Donnelly och Lambourne, på att lärare blev mer bekväma med arbetssättet allteftersom tiden gick och att de utvecklades med övning. Vid mätningar visade det sig vidare att lärarens deltagande i den fysiska aktiviteten i klassrummet var direkt relaterad till elevernas fysiska aktivitetsnivå. Lärare som själva var mer fysiskt aktiva hade elever som också var mer fysiskt aktiva.

I Nederländerna har Mullender-Wijnsma m.fl. (2016) genomfört en interventionsstudie där 499 barn från andra och tredje klass ingick. Interventionsgrupperna fick fysiskt aktiva akademiska lektioner i matematik och stavning där eleverna exempelvis fick stå upp under lektionerna och utföra enklare övningar för att besvara frågor. Kontrollgruppen fick vanlig undervisning. I studien användes pulsmätare. Resultatet visar en skillnad mellan de båda årskurserna. I årskurs 3 presterade eleverna betydligt bättre på test i läsning och matematik jämfört med kontrollgruppen. De elever som deltagit i interventionen i årskurs 2 presterade betydligt lägre på matematiktestet jämfört med eleverna i kontrollgruppen. I resultatet från lästestet var interventionsgruppen och kontrollgruppen likvärdiga. I studien användes pulsmätare och det visade sig att eleverna i årskurs 2 var betydligt mer aktiva än eleverna i årskurs 3, vilket skulle kunna vara en förklaring till det skilda resultatet enligt Mullender-Wijnsma m. fl. De menar att det kan vara så att eleverna i årskurs 3 hade en bättre förmåga att fokusera på den akademiska uppgiften medan eleverna i årskurs 2 i större utsträckning delade sin uppmärksamhet mellan den teoretiska och den fysiska uppgiften.

Slutligen har Donnelly m.fl. (2016) i sin forskningsöversikt undersökt sambandet mellan fysisk aktivitet och skolprestationer i 73 studier publicerade mellan år 1990–2014. 10 av dem var tvärsnittsstudier och övriga 65 interventionsstudier. Sammanfattningsvis drar Donnelly m.fl. en försiktig slutsats om att fysisk aktivitet i klassrummet kan ha bättre effekt om den inkluderas i den ordinarie undervisningen än om den fysiska aktiviteten utgörs av någon form av pausaktivitet och som ett avbrott i undervisningen. Studierna visar inte på något mönster vad det gäller typ eller nivå av fysisk aktivitet som är gynnsam för en särskild prestation. Översikten visar vidare på att det finns stöd för att säga att fysisk aktivitet kan främja skolprestationer, enligt Donnelly m.fl. Resultaten är dock så blandade att det kvarstår flera frågor kring typ av aktivitet, mängd och tid och därmed också hur fysisk aktivitet kan införlivas i skolan. Donnelly m.fl. framhäver att fler mer väldegnade studier behövs men att det i forskningsöversikten inte finns något som pekar på att fysisk aktivitet skulle påverka vare sig kognition eller studieresultat negativt.

### 3.4 Fysisk aktivitet och studieresultat

I följande avsnitt presenteras forskning som har undersökt om det finns något positivt samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat.

Shepard, Pintabo och Bean (2011) har i sin litteraturöversyn undersökt förhållandet mellan fysisk aktivitet och akademisk prestation och presenterar stöd för att fysisk aktivitet inte påverkar den akademiska prestationen negativt. Alla studier visar inte ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer, men Shepard m.fl. menar att det inte heller finns någon negativ korrelation dem emellan. Regelbunden motion kan lindra stress, ångest och depression samt förbättra självkänslan, vilka alla är problem som har potential att påverka skolprestationen negativt. De finner också belägg för att ökad fysisk aktivitet minskar störande beteenden i klassrummet. Vidare visar forskningsöversikten att ökad fysisk aktivitet kan påverka kognitiv och motorisk utveckling positivt. Det skulle kunna vara så, menar Shepard m.fl., att det positiva förhållandet mellan akademiska prestationer och fysisk aktivitet beror på att studenter som är motiverade på ett område är mer benägna att sträva efter att lyckas även på andra områden.

Santana m.fl. (2017) har systematiskt kartlagt sambandet mellan olika komponenter av fysisk kondition och skolprestationer i 45 studier publicerade mellan år 1990 och 2016. 10 av studierna var longitudinella och 35 var tvärsnittsstudier. Sambanden mellan skolprestationer och komponenterna rörlighet, muskelstyrka och kondition samt kluster av olika komponenter av fysisk form har behandlats i de kartlagda studierna. Forskarna fann 25 positiva samband varav 20 av dem handlade om samband mellan kondition och skolprestationer. De fann också starkt stöd för samband mellan olika komponenter av fysisk form och skolprestationer. Däremot menar forskarna att sambanden mellan skolprestationer och komponenterna muskelstyrka och rörlighet är osäkra. En studie visade att barn som var i bättre fysisk form hade bättre resultat på läs- och stavningstest jämfört med barn som var i mindre bra fysisk form. Många av studierna har ett begränsat urval och en begränsad metod som grund vilket gör det svårt att säga om sambanden mellan fysisk aktivitet och skolprestationer är kausala menar forskarna. De efterlyser därför studier som kan visa om dessa samband är kausala och om de skulle vara det så finns det stor anledning att främja fysisk aktivitet i skolan med syfte att förbättra skolresultaten, enligt Santana med flera.

Shepard, Pintabo och Bean (2011) menar att hälsofördelarna av regelbunden fysisk aktivitet är allmänt accepterade inom forskningen men att det trots det inte prioriteras i skolan. De hävdar att det snarare är den fysiska aktiviteten som tas bort som första åtgärd när det är pressat att nå utbildningsmålen.

### 3.5 Hjärnans påverkan och andra positiva effekter av fysisk aktivitet

I detta avsnitt kommer studier som visar på hur hjärnan påverkas samt andra positiva effekter av fysisk aktivitet att tas upp.

Rörelse är utgångspunkten för motorisk utveckling hos barn och de flesta vävnader och organ i kroppen anpassar sig och påverkas av träning och regelbunden fysisk aktivitet, menar Hagströmer (2017). Hon skriver vidare att ett enstaka träningspass kan ha positiva effekter på medvetenhet, humör, blodsockerkontroll och blodtryck. Vid regelbunden fysisk aktivitet förbättras minne, humör, livskvalitet, styrka och kondition. Dessutom minskar risken för många sjukdomar och risken att dö i förtid, enligt Hagströmer. Hon skriver också att det finns positiva samband mellan fysisk aktivitet och skeletthälsa, mental hälsa och självkänsla för barn och ungdomar i åldrarna 6–17 år.

Shepard, Pintabo och Bean (2011) skriver att forskning tyder på att fysisk aktivitet kan främja tillväxten av nya hjärnceller, stimulera blodkärl i hjärnan och förbättra kommunikationen mellan hjärncellerna, vilket Hansen (2016) som är överläkare i psykiatri, också tar upp i sin populärvetenskapliga bok "Hjärnstark- hur motion och träning stärker din hjärna". Hansen (2016) skriver även att vi blir smartare om vi rör på oss. Hippocampus som är centrum i hjärnan för vårt

minne men också viktig för den känslomässiga regleringen, växer hos både barn och vuxna som rör på sig. Hippocampus är alltså större hos barn med bra kondition och de presterar dessutom bättre på minnestester. Vidare skriver Hansen att fysiskt aktiva barn förbättrar i princip alla tankemässiga förmågor, så som simultankapacitet, uppmärksamhet, arbetsminne och exekutiv kontroll, vilka alla är viktiga för att kunna fungera och prestera i skolan. Det har också visat sig att barn med bra kondition är mindre stresskänsliga och presterar bättre på IQ-tester. Hansen påpekar att det viktiga inte är vad barnen gör för fysisk aktivitet, bara de gör något. Det behöver inte handla om träning utan det går lika bra med lek. Intensiteten och hur länge aktiviteten varar är det som spelar roll. Det har, enligt Hansen, visat sig att bara barn står istället för att sitta så blir de bättre på att koncentrera sig och lära sig saker.

En annan aspekt som har stor betydelse i skolans värld, inte minst för specialpedagogiska insatser är dopaminet. Dopamin är en signalsubstans i hjärnan och dopaminnivåerna ökar vid vissa beteenden, så som att umgås med andra, äta god mat, ha sex och vara fysiskt aktiv, skriver Hansen (2016). Han menar att vi upplever dopaminökningen som en positiv känsla vilket gör att vi vill upprepa beteendet. Detta belöningssystem är inte bara viktigt för att ge oss positiva känslor utan också för att vi ska kunna koncentrera oss. Om vi inte blir belönade så flyttar vi ständigt fokus i jakt på något intressant, vilket gör att vi uppfattas som okoncentrerade och rastlösa. Människor som har stora koncentrationsproblem har troligtvis ett belöningssystem som kräver större stimuli för att aktiveras, enligt Hansen. Dopaminnivåerna kan ökas på konstgjord väg, genom mediciner mot ADHD, vilket gör att koncentrationen förbättras. Men det finns, enligt Hansen, en annan metod för att öka dopaminnivåerna utan medicin, nämligen genom att röra på sig. Ju mer intensivt vi rör på oss, desto högre blir dopaminnivåerna och ju fler gånger vi tränar ju högre blir dopaminbelöningen.

### 3.6 Sammanfattning

Sammanfattningsvis visar denna översikt av den tidigare forskningen på området att det finns många studier som visar på positiva samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat men resultaten varierar beroende på studiedesign, urval samt vilken form av fysisk aktivitet som undersökts. Därmed är det svårt att tala om kausala samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat. Mycket lite pekar dock på att fysisk aktivitet skulle påverka elevers studieresultat negativt. Det finns flera svenska studier som visar på positiva samband mellan fysisk aktivitet och skolresultat och den internationella forskningen styrker de svenska resultaten till viss del men visar också på studier där dessa positiva samband inte kunnat ses.

Föreliggande studie kan fylla en lucka i forskningen eftersom det finns få studier som undersöker lärares perspektiv och hur de arbetar med fysiska aktivitet i den dagliga verksamheten.



## 4. Syfte och forskningsfrågor

Specialpedagoger har en central uppgift att utveckla samt undanröja hinder i lärandemiljön och arbeta förebyggande och hälsofrämjande. Mot bakgrund av detta och den forskning som finns kring fysisk aktivitet kopplat till hälsa och lärande vill vi undersöka hur läroplanens skrivning om att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, kan ta sig uttryck i undervisning. Syftet med denna studie är följaktligen att öka kunskapen om vilka olika synsätt det finns bland lärare på fysisk aktivitet i skolan.

För att tydliggöra vårt syfte kan detta konkretiseras i tre frågeställningar:

- Hur ser lärare på daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?
- På vilket sätt och i vilken mån innehåller lärares undervisning fysiska inslag?
- Vilka möjligheter och hinder ser lärare med att i sin undervisning förverkliga läroplanens skrivning om att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?

## 5. Teoretiska utgångspunkter

I det följande kapitlet redogörs för vilka perspektiv som är utgångspunkt för denna studie och som leder fram till att syftet kan besvaras. Inledningsvis beskrivs Bronfenbrenners ekologiska systemteori och på vilket sätt vi med hjälp av den betraktar vårt undersökningsområde (kap. 5.1). Därefter presenteras de specialpedagogiska perspektiv som vi utgått ifrån (kap. 5.2).

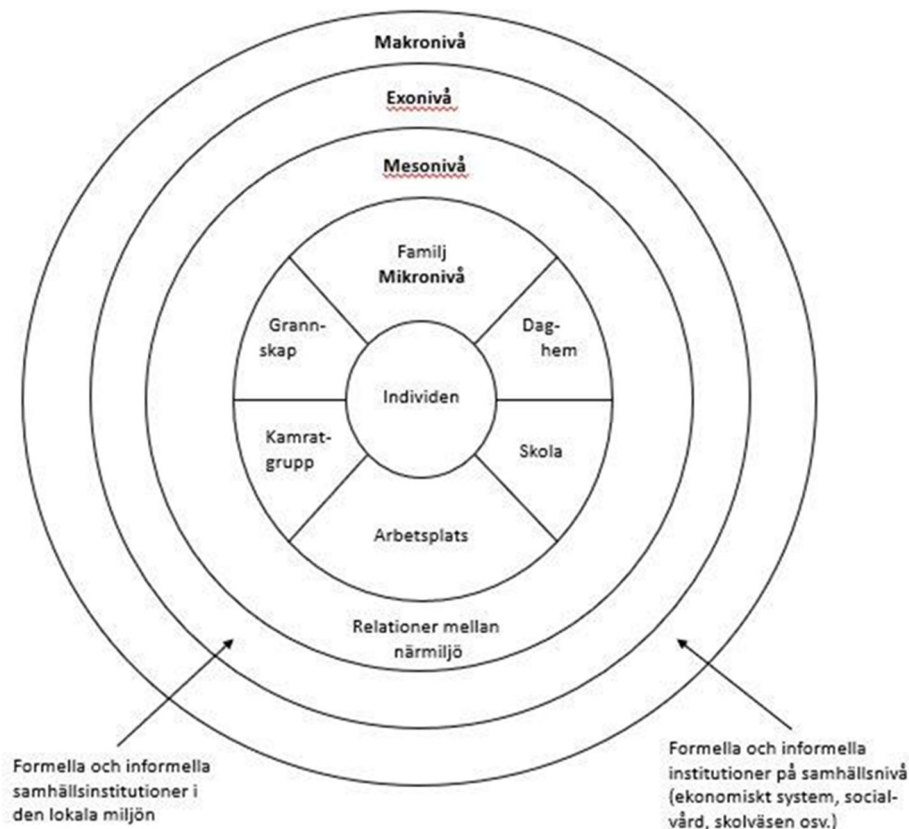
### 5.1 Ekologisk systemteori

Den amerikanske psykologen Urie Bronfenbrenner har utvecklat sin ekologiska systemteori sedan 70-talet. Bronfenbrenner har starkt betonat vikten av att studera barnet i dess naturliga miljö och att barns utveckling måste ses i hela sitt sammanhang. Biologiska faktorer, uppväxtmiljö och psykologisk utveckling måste beaktas samtidigt. Barn samspelar till stor del med omgivningen och därför kan vi inte studera deras utveckling i situationer där de ryckts upp från de sammanhang som de ingår i. (Imsen, 2006).

Helheter är grundläggande i systemteori och dessa helheter kan vara av olika karaktär och avgränsas på olika sätt. Inom systemteorin reduceras inte helheten till de ingående delarna utan är något mer än dessa. För att förstå hur systemet fungerar måste vi studera samspelet mellan delarna samt relationen mellan systemet och omgivningen. Bronfenbrenner skiljer i sin ekologiska systemteori på mikrosystem, mesosystem, exosystem och makrosystem (Nilholm, 2016), vilket illustreras i figur 1 nedan.

Mikronivån är längst in och består av de system som individen är fysiskt närvarande i, så som familjen, skolan, grannskapet och kamratgruppen. På mesonivån studeras samspelet och de relationer som finns mellan olika närmiljöer. Exonivån består av de konstellationer i samhället som påverkar barnet även om barnet inte är närvarande i det, till exempel föräldrarnas arbetsplatser. Makronivån utgörs av en överordnad samhällslig nivå så som ekonomi, politik och lagar. Bronfenbrenner tänker sig att de olika miljöerna är beroende av varandra och att de är ett sammanhängande system. Han menar att det är viktigt att inte bara studera barnet i förhållande till de olika miljöerna utan att också studera miljöerna i förhållande till varandra (Imsen, 2006).

Inom det specialpedagogiska kunskapsområdet används begreppet perspektiv frekvent vilket kan ges olika betydelser enligt Ahlberg (2013). Hon använder det själv som en benämning för forskarens utblick. Vilka teoretiska utgångspunkter, vilket perspektiv, forskaren väljer leder till ett visst sätt att se, studera och uppfatta företeelser i omgivningen och påverkar vad forskaren ser och inte ser. I denna uppsats diskuteras lärares synsätt på fysisk aktivitet i skolan och hur det kan komma till uttryck i undervisning utifrån Bronfenbrenners ekologiska systemteori och den helhet som lärare och elever är en del av. Skolan är en del i lärares och elevers vardag, en av de mikronivåer där de är fysiskt närvarande och som påverkas av övriga mikronivåer samt nivåerna utanför. Det är många faktorer som på olika nivåer påverkar, och som i sin tur påverkas av lärares synsätt på fysisk aktivitet i skolan och hur det kommer till uttryck i undervisning. Läroplan, skollag, huvudman, rektor, familj, grannskap och kamratgrupp är några exempel. Teorin används alltså i denna studie för att förklara hur lärares undervisning och synsätt på fysisk aktivitet i skolan påverkas av en rad faktorer och hur det sin tur kan påverka elevers hälsa och lärande och i förlängningen folkhälsan.



Figur 1: Bronfenbrenners ekologiska modell (Imsen, 2006, s. 74).

## 5.2 Specialpedagogiska perspektiv

Denna uppsats tar också sin utgångspunkt i Perssons (2019) beskrivning av två specialpedagogiska perspektiv, det relationella och det kategoriska, vilka kopplas till en patogen och en salutogen inriktning.

### 5.2.1 Kategoriskt och relationellt perspektiv

Skolan ska ge en likvärdig utbildning samtidigt som elevers olikheter motiverar att undervisningen anpassas till individuella förutsättningar, vilket skapar problem som ofta beskrivs som en skillnad mellan samhällets intentioner och praktikens möjligheter, menar Persson (2019). Skollag, läroplaner och förordningar ger uttryck åt samhällets ambitioner och intentioner med skolan men anger inte hur dessa ska realiseras. Ibland har det av yrkesverksamma uppfattats som att målen är omöjliga att förverkliga. Persson skriver att en lösning på detta dilemma har varit att erbjuda specialundervisning till vissa elever, men det har ofta inneburit att läroplanen inte följts och att undervisningen istället har anpassats efter vad dessa elever bedömts kunna klara av. Specialpedagogiken har alltså försökt förena skillnaden i intentioner mellan samhället och praktiken genom åtgärder som traditionellt varit utformade i form av specialundervisning för enskilda elever inom ramen för klassen eller i speciella grupperingar. Elevurvalet har främst byggts på akuta problem, diagnoser och individuella svårigheter som ansetts bundna till eleven. I detta perspektiv, som Persson benämner kategoriskt, pratar man om elever *med* svårigheter och dessa svårigheter ses som medfödda eller på annat sätt individbundna.

Persson anser att specialpedagogisk verksamhet istället bör ses relationellt, vilket innebär i samspel med övrig pedagogisk verksamhet i skolan. I ett relationellt perspektiv blir det viktigt vad som äger rum i förhållandet, samspelet eller interaktionen mellan olika aktörer och man ser inte bara till eleven utan till elev, lärare och lärandemiljö. Arbetet ses långsiktigt och man pratar om elever *i* svårigheter

vilka uppstår i mötet med olika företeelser i uppväxt- och utbildningsmiljön, menar Persson. Vidare skriver han att fokus i det relationella perspektivet är att anpassa undervisning och innehåll till skilda förutsättningar för lärande hos eleverna.

### **5.2.2 Patogen och salutogen inriktning**

Det kategoriska och det relationella perspektivet kan kopplas till en patogen och en salutogen inriktning, menar Hylander och Guvå (2017). I en patogen inriktning är fokus på ohälsa och insatser görs med inriktning på riskbeteende och riskgrupper. Dessa insatser är av *förebyggande* karaktär och inriktas på elever som inte uppnår kunskapsmålen utifrån ett individperspektiv, enligt Hylander och Guvå. De kopplar den patogena inriktningen till det kategoriska perspektivet och menar att traditionella utredningar, kartläggningar, remisser och diagnoser är vanliga inom denna inriktning.

Den salutogena inriktningen fokuserar istället på hälsa och insatserna inriktas på alla elever i skolan, menar Hylander och Guvå (2017). Dessa insatser är *främjande* och fokus ligger på elevernas lärande och utveckling utifrån ett relationellt perspektiv. Inom denna inriktning ser man på elevens skolsituation utifrån en helhetssyn och fokus är på barnens styrkor istället för svagheter. Man ser på eleven med friska ögon skriver Hylander och Guvå. De anser att de olika perspektiven inte utesluter varandra utan att de istället ska ses som ett komplement till varandra för att elevhälsan ska kunna arbeta främjande och förebyggande och stödja alla elevers utveckling mot utbildningens mål.

*Förebyggande* arbete kan bland annat innebära att tidigt identifiera riskfaktorer eller riskgrupper för att kunna rikta insatser mot dessa elever, menar Hylander och Guvå (2017). Med *främjande* insatser avses istället sådana insatser som främjar lärande och utveckling för alla elever i skolan. Dessa insatser är generella och gynnar även de elever som inte uppvisar svårigheter i sitt lärande eller någon annan typ av problematik.

## 6. Metod

I följande kapitel redogör vi för vårt val av kvalitativ metod (kap. 6.1), intervju (kap. 6.2) samt för det urval som studien bygger på (kap. 6.3). Vidare beskriver vi vårt undersökningsförfarande (kap. 6.4) och redogör för hur vi analyserat och bearbetat vårt material (kap. 6.5). Avslutningsvis reflekterar vi över studiens validitet, reliabilitet och generaliserbarhet (kap. 6.6) samt vilka etiska principer som ligger till grund för undersökningen (kap. 6.7).

### 6.1 Kvalitativ metod

Syftet med studien är att öka kunskapen om vilka olika synsätt det finns bland lärare på fysisk aktivitet i skolan och därför har vi valt en kvalitativ ansats i form av semistrukturerade intervjuer. Med semistrukturerade intervjuer är intervjuprocessen flexibel enligt Bryman och Nilsson (2011). Genom en intervjuguide har forskaren en lista över specifika teman som ska beröras men informanten har stor frihet att formulera sina svar. Frågorna behöver inte ställas i ordning utifrån intervjuguiden och intervjuaren är fri att ställa andra frågor som knyter an till ämnet, menar Bryman och Nilsson. Stukát (2011) skriver att vid semistrukturerade intervjuer utnyttjas samspelet mellan intervjuaren och den intervjuade för att få så fyllig information som möjligt. Utifrån de olika temana i intervjuguiden som ska täckas in följs svaren upp på ett individuellt sätt vilket gör metoden följsam och anpassningsbar enligt Stukát. Utifrån de olika temana i intervjuguiden ställs följdfrågor för att få svaren mer fördjupade och utvecklade, vilket exempelvis inte är möjligt vid mer strukturerade intervjuer eller vid en enkätstudie.

Syftet med kvalitativa intervjuer är att förstå undersökningsämnet ur den intervjuades perspektiv och målet med forskningsintervjuer är att producera kunskap, menar Kvale och Brinkmann (2009). Enligt dem bygger forskningsintervjun på det vardagliga samtalet och är ett professionellt samtal där kunskap konstrueras i samspelet mellan intervjuaren och den intervjuade. Den kvalitativa intervjun har enligt Kvale och Brinkmann en unik möjlighet att komma åt och beskriva den levda vardagen och denna typ av intervju söker efter kvalitativ kunskap och avser inte att kvantifiera. De menar att fokus under intervjun är att få kännedom om samtliga variationer och skillnader som finns hos ett visst fenomen och att finna mångsidiga beskrivningar av skilda kvalitativa perspektiv på den intervjuades livsvärld.

Genom en enkätundersökning skulle det vara möjligt att nå fler lärare än vad som är möjligt vid intervjuer, vilket skulle givit möjligheter att dra mer allmänna slutsatser av resultaten. Vår avsikt är dock inte att dra allmänna slutsatser utan att istället få en djupare kunskap om lärares uppfattningar angående våra frågeställningar och därmed passar intervju som metod bättre. Stukát (2011) skriver att vid intervjuer och enkäter kan man aldrig vara säker på att informanterna inte far med osanning av någon anledning. Vill man få syn på vad människor gör och inte enbart vad de säger att de gör så passar observation som metod menar Stukát. Han anser att en betydande fördel med observation är att forskaren får kunskap som är hämtad direkt från sin kontext men han påpekar också att en begränsning med observation som metod är att det främst är yttre beteenden som går att studera och att det är svårare att få fatt i känslor och tankar. Eftersom denna studies syfte är att öka kunskapen om vilka olika synsätt det finns bland lärare på fysisk aktivitet i skolan så passar intervju bättre än observation som undersökningsförfarande. Inledningsvis var vi inställda på att genom en metodtriangulering kombinera intervjuer med observationer för att få fatt i hur det kan se ut i klassrum vad det gäller fysisk aktivitet och inte enbart få ta del av lärarens uppfattningar. Vi insåg dock att det skulle bli för omfattande inom ramen för vårt examensarbete och valde därför att lägga all vår tid på intervjuerna. För att få syn på vad lärare gör och inte enbart vad de säger att de gör så skulle det vara intressant att kombinera dessa två metoder. Det skulle också kunna bidra till ett större djup i intervjuerna om de skulle föregås av observationer.

## 6.2 Intervju

För att nå syftet att öka kunskapen om vilka olika synsätt det finns bland lärare på fysisk aktivitet i skolan delade vi in intervjufrågorna i följande temaområden: "Uppfattningar om fysisk aktivitet i relation till läroplanen", "Fysiska inslag i undervisningen/på skolan" samt "Möjligheter och hinder med att implementera läroplanens skrivning i undervisningen". När intervjutemanorna skulle formuleras utgick vi från vårt syfte och våra forskningsfrågor. Varje forskningsfråga blev ett tema och därefter formulerade vi följdfrågor under varje tema att ha som stöd under intervjuens gång för att få svaren mer utvecklade och fördjupade. Intervjuguiden inleddes med ett antal bakgrundsfrågor vars syfte var att få reda på mer om informanten men också att det skulle bli en bra och bekväm start med enkla frågor att svara på. Intervjuguiden finns bifogad, se bilaga 2.

## 6.3 Urval

Urvalet bestod av intervjuer med tolv lärare som arbetar på låg- och mellanstadiet, eftersom vi ville ha en spridning i vilka åldersgrupper lärarna undervisar i men ändå begränsa oss något. Samtliga intervjuade lärare undervisar i huvudsak i någon form av teoretiska ämnen, så som exempelvis matematik, språk, samt natur- och samhällsorienterande ämnen. Informanterna arbetar i tre västsvenska kommuner och på fem olika skolor.

Trost (2010) skriver att man vanligtvis i kvalitativa studier vill få fatt i en så stor variation av uppfattningar som möjligt och att och ett i statistisk mening representativt urval är vanligen helt ointressant. Stukát (2011) menar att det är vanligt att man letar efter vilka kvalitativt skilda kategorier av uppfattningar det finns och det blir mindre intressant hur många eller vilka som har de olika uppfattningarna. Motsatsen till ett representativt urval är ett strategiskt urval, enligt Trost. Han beskriver det som att man först väljer ut ett antal faktorer som är av teoretisk betydelse för att sedan välja ut kategorier. Trost tar exemplet kön som består av två kategorier. Därefter skapas en tabell bestående av alla kategorier där intervjupersonerna placeras in. Det strategiska urvalet blir på så sätt ett hjälpmedel för att hitta en stor variation i uppsättningen av intervjupersoner, anser Trost.

För att uppnå en så stor variation av uppfattningar som möjligt använde vi oss av ett strategiskt urval där vi valde informanter utifrån ett antal olika faktorer som kan påverka lärares föreställningar om fysisk aktivitet i skolan. Vi strävade efter att få en spridning i ålder, kön, antal år i yrket, åldersgrupp och vilka ämnen de undervisar i, samt om de själva är fysiskt aktiva på fritiden eller inte. För att uppnå ett strategiskt urval använde vi oss utav ett bekvämlighetsurval, vilket Trost (2010) skriver är ett vanligt tillvägagångssätt. Med bekvämlighetsurval menas, enligt Trost, att man tar vad man råkar finna och fyller på allteftersom med sådana personer som tycks passa. Kvale och Brinkmann (2009) rekommenderar att man ska intervjuas så många personer så att man når en mättnadspunkt där ytterligare intervjuer ger ringa ny kunskap. Efter tolv genomförda intervjuer upplevde vi att vi nått en mättnad och att det inte framkom några direkt nya synsätt eller infallsvinklar.

**Tabell 2: Studiens informanter**

Informant	Kön	Ålder	Erfarenhet	Ämnen
Lärare 1, mellanstadiet	Man	41	17,5 år	Matematik, svenska, SO, NO, idrott och hälsa
Lärare 2, förskoleklass	Kvinna	38	9 år	Matematik, svenska, SO
Lärare 3, mellanstadiet	Kvinna	39	14 år	Matematik, NO, teknik

Lärare 4, lågstadiet	Kvinna	25	1 år	Svenska, SO, bild, engelska
Lärare 5, lågstadiet	Kvinna	51	20 år	Alla ämnen utom idrott och hälsa
Lärare 6, F-6	Kvinna	43	20 år	Alla ämnen
Lärare 7, mellanstadiet	Kvinna	38	14 år	Svenska, SO, idrott och hälsa
Lärare 8, mellanstadiet	Man	55	30 år	Alla ämnen
Lärare 9, lågstadiet	Kvinna	34	9 år	Svenska, matematik, SO, NO, teknik, engelska
Lärare 10, mellanstadiet	Man	35	8 år	Svenska, matematik, SO, NO, teknik
Lärare 11, mellanstadiet	Kvinna	34	11 år	Svenska, SO, NO, teknik
Lärare 12, lågstadiet	Kvinna	34	7 år	Svenska, matematik, SO, NO, teknik

### 6.3.1 Bortfall

Fyra utav de 16 personer som tillfrågades om att delta i studien valde att tacka nej. Det framkom inte av vilken anledning men det skulle kunna vara så att de inte kände sig bekväma med intervjutemat eller att de inte arbetar något nämnvärt med fysiska inslag i sin undervisning och därför inte ville delta. Det innebär att urvalet kan ha blivit något snedvridet och att resultatet till viss del kan ha påverkats av det. Detta diskuteras vidare i metoddiskussionen, kap. 8.4.

## 6.4 Undersökningsförfarande

### 6.4.1 Pilotstudie

För att testa våra intervjuteman och frågeområden, och för att ta reda på om vi fick svar på det som undersökningen syftade till att undersöka, så genomförde vi en pilotstudie där vi båda intervjuade varsin lärare. Bryman och Nilsson (2011) skriver att en pilotstudie kan ge intervjuerna säkerhet och vana när det gäller hur instrumentet ska användas. De menar vidare att man genom en pilotstudie kan ta reda på hur frågorna fungerar och hur pass bra frågornas ordningsföljd är. Efter den första pilotintervjun formulerade vi om någon frågeställning och lade till en fråga om skolkulturen kopplat till fysisk aktivitet samt en fråga om hur lärmiljön är utformad. Vid den andra intervjun var vi nöjda med vår intervjuguide. Förutom att vi fick testa våra frågeteman under pilotintervjuerna fick vi också värdefulla erfarenheter av att intervjua som vi sedan tog med oss till det efterföljande intervjuandet. Det var också lärorikt att höra sig själv vid genomlysningen efteråt. Vi tog med oss lärdomar som att våga låta det vara tyst, ställa en tydlig fråga, undvika ledande frågor och kommentarer samt att bekräfta och understödja samtalet lagom mycket.

### 6.4.2 Genomförande

Intervjuerna genomfördes på informanternas arbetsplatser på en avskild plats eller i informanternas hem. Stukát (2011) lyfter vikten av att intervjuerna genomförs på en lugn och trygg plats. Varje

intervju tog mellan 25 och 45 minuter att genomföra. Intervjuerna spelades in i sin helhet för att sedan kunna transkriberas. Den ena av rapportförfattarna genomförde åtta intervjuer och den andra fyra. Vi är medvetna om att det kan gör att intervjuerna skiljer sig åt något eftersom vi kan ha ställt frågorna på lite olika sätt. Intervjuguiden var dock densamma och eftersom intervjuerna var semistrukturerade så har frågeområdena varit bestämda. Däremot kan följdfrågorna ha sett lite olika ut men det bör inte påverka utfallet något nämnvärt. Under intervjuprocessen har vi regelbundet stämt av med varandra och diskuterat våra erfarenheter och lärdomar för att öka likvärdigheten.

## 6.5 Databearbetning och analysmetod

Det insamlade materialet lyssnades igenom flera gånger samtidigt som det transkriberades. Orter, skolor och personers namn togs bort för att respondenterna inte ska kunna identifieras. För att kunna särskilja respondenterna försågs varje lärare med ett L och en individuell siffra. Intervjuerna transkriberades i sin helhet inklusive pauser, skratt och tvekanden etc. vilket enligt Stukat (2011) är att föredra. Trost (2010) menar att detta tillvägagångssätt för att skriva ut inspelningarna är tidskrävande, men vi tyckte det var värt arbetet och tiden för att öka likvärdigheten eftersom vi är två som har skrivit ut intervjuerna och som tillsammans har tolkat och analyserat materialet. De citat som finns med i resultatet är delvis omskrivna där talspråket är uppsnyggt för att öka läsbarheten utan att förändra innehållet. Stukat skriver att talspråk ger ett simpelt intryck och att det kan ses som ett annat språk än skriftspråket, vilket gör att det kan vara oetiskt att använda talspråk i skrift.

Bearbetningen av materialet genomfördes genom att meningar och stycken färgkodades efter olika teman som blev synliga i intervjutexterna. Därefter klipptes utskrifterna isär och sorterades efter färg. Inledningsvis blev det många grupperingar och det var svårt att få något sammanhang. Efter att ha arbetat med materialet ett tag växte en insikt fram om att lärarna återkommande förhöll sig till de didaktiska frågorna vad, hur och varför i sina svar och i sitt resonemang. Färggrupperna sorterades under dessa frågor och det blev lättare att se ett mönster och en systematik i materialet.

## 6.6 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

Stukat (2011) beskriver reliabiliteten som hur bra ett mätinstrument är på att mäta. Han lyfter bland annat feltolkning av frågor eller feltolkningar av frågor och svar hos intervjuaren eller respondenten som möjliga reliabilitetsbrister som kan finnas i en undersökning. Vi är medvetna om att det alltid är ett subjektivt inslag i kvalitativ forskning och att våra tolkningar, att vi väljer ut vissa citat och ser vissa mönster, och hur vi analyserade lärarnas svar påverkar resultatet. Våra olika bakgrunder och åldrar tror vi dock kan vara en styrka i vår gemensamma tolkning eftersom vi ser på materialet utifrån lite olika synvinklar och med olika erfarenheter som grund.

Validiteten beskriver Stukat (2011) som hur bra ett mätinstrument mäter det som avses att mätas. För att öka noggrannheten i denna studie genomfördes en pilotstudie för att testa om intervjufrågorna stämde överens med studiens syfte och att de mätte det som de var avsedda att mäta. Efter genomförd pilotstudie bearbetades intervjuguiden ytterligare för att öka validiteten. Samtalen har spelats in och transkriberats för att därefter färgkodas och sorteras i olika grupper. Stukat lyfter respondenternas ärlighet som en möjlig felkälla. Han påpekar att det inte är otroligt att de mer eller mindre omedvetet ger osanna svar. Vi är medvetna om denna möjliga felkälla och det skulle kunna vara så att lärarna inte är helt ärliga i sina svar av olika anledningar. Möjligen vill de göra ett gott intryck eller också skulle de kunna överskatta exempelvis hur ofta de använder sig av fysisk aktivitet i sin undervisning. Studiens validitet skulle kunna ökas genom observationer i de intervjuade lärarnas klassrum. Detta var dock inte möjligt att genomföra inom tidsramarna för denna studie.

Eftersom urvalet inte är representativt i statistisk mening kan resultatet inte generaliseras. Det har heller inte varit målet eftersom syftet med studien är att få fatt i en så stor variation av synsätt som möjligt på fysisk aktivitet i skolan. Resultatet avser alltså enbart den undersökta gruppen men kan ge vägledning kring vilka synsätt lärare kan ha vad gäller fysisk aktivitet i skolan. Trost (2010) påpekar



att vid ett bekvämlighetsurval är det onödigt att ange hur många av respondenterna som uppvisat ett visst synsätt. Han menar att man vid redovisningen av en kvalitativ studie inte ska eller behöver ange antal, utan att det viktiga är att man funnit mönstret. Det är ointressant om det är en person eller flera som uppvisade det. Vi stödjer oss på Trosts syn i vår resultatredovisning.

## 6.7 Etiska principer

Vid en studie som handlar om människor är det viktigt att tänka på att det finns ett antal etiska riktlinjer att ta hänsyn till. Vetenskapsrådet (2017) tar upp begreppen *forskningsetik*, vilket handlar om att värna om studiens deltagare och *forskareetik*, vilket handlar om forskarens förhållande till studiens genomförande. Vidare hänvisar Vetenskapsrådet också till fyra etiska övervägande vilka benämns forskningsrådets etiska principer och det är till dessa etiska principer som denna studie har förhållit sig. I det missivbrev (se bilaga 1) som skickades ut till respondenterna så finns det med information om de etiska principerna. Innan vi startade intervjuerna så informerades respondenterna även muntligt om vad som gäller runt de etiska kraven.

*Informationskravet:* Respondenterna har i denna studie informerats om forskningens syfte genom vårt missivbrev (se bilaga 1) och muntligt i samband med intervjun. Vidare har de informerats om att deras deltagande är frivilligt och att de har rätt att avbryta sin medverkan i studien om och när de så önskar. De har även informerats om att de uppgifter som de lämnat inte kommer att användas i något annat syfte än till denna studie.

*Samtyckeskravet:* Respondenterna har rätt att bestämma över sin egen medverkan och när det rör sig om en undersökning där man deltar med en aktiv insats ska alltid samtycke medges. De medverkande har alltid rätt att själva bestämma över sitt deltagande i undersökningen om hur länge de vill delta eller på vilka villkor. De har även rätt att avbryta sin medverkan utan några negativa följder. Om någon beslutar sig för att avsluta sin medverkan ska de få göra det utan påtryckningar från forskarna. Respondenterna i denna studie har informerats om samtyckeskravet genom vårt missivbrev och muntligt i samband med intervjun.

*Konfidentialitetskravet:* I denna undersökningen råder största möjliga konfidentialitet när det gäller deltagarna, vilket också har informerats om i missivbrevet. Uppgifterna som rör personerna som deltar i undersökningen har förvarats så att inte obehöriga kan ta del av dem. Personerna i undersökningen ska heller inte kunna identifieras. Respondenterna upplystes om att deras kommun, arbetsplats och namn inte kommer att röjas i vår undersökning. I analysen har vi kodat med bokstaven L för lärare och en siffra för varje deltagare. Vi har även skrivit ut i vilken åldersgrupp de arbetar. Detta har gjorts för att inte avslöja person, skola eller kommun som respondenten arbetar i.

*Nyttjandekravet:* Studiens empiri används endast till forskningsändamål och kommer inte att användas utanför vår studie. Efter godkännande av studien kommer empirin att förstöras, vilket informanterna har informerats om i samband med intervjuerna.

## 7. Resultat

I följande kapitel presenteras resultaten av intervjuerna. I intervjuerna framkommer en didaktisk orientering i lärarnas resonemang. De förhåller sig återkommande till de tre didaktiska frågorna: *vad*, *hur* och *varför*? Resultatredovisningen är därför strukturerad utifrån dessa tre teman, Vad? – Tolkning av läroplanens skrivning (kap. 7.1), Hur? – Den fysiska aktivitetens utformning under skoldagen (kap. 7.2) och Varför? – Anledningar att använda fysisk aktivitet i undervisningen (kap. 7.3) med efterföljande underteman.

### 7.1 Vad? - Tolkning av läroplanens skrivning

I intervjuerna resonerar lärarna kring vad läroplanens skrivning om fysisk aktivitet på makronivå betyder och vad den innebär för dem i deras undervisningsvardag på mikronivå. Vad gäller tolkningen av läroplanens skrivning att ”Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Skolverket, 2018, s. 3) så skiljer sig lärarnas svar åt och flera uttrycker att skrivningen är öppen för tolkning. Nedan ges exempel på hur informanterna tolkar skrivningen.

Begreppet ’hela skoldagen’ är de tolv lärarna relativt överens om. De ser det som hela den tid som eleverna befinner sig på skolan, alltså från att eleverna kommer till att de går hem. Några inkluderar även fritidshemmet i begreppet hela skoldagen. Nedan ges tre exempel:

L1 (mellanstadiet): Jag tänker att det betyder från det att jag ser dem till det att de kommer hem så ska dom kunna känna att de har varit i rörelse.

L2 (försköleklass): Jag tolkar det som att jag ska försöka att få in det i min undervisning varje dag.

L6 (låg- och mellanstadiet): Tänker jag sen så har vi idrott. Det är ju inte dagligdags men i alla fall två gånger i veckan så erbjuds det ju idrott. Men sträva efter att erbjuda fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Ja det skulle man ju kunna tolka som att man även på lektionstid kan erbjuda fysisk aktivitet med rörelselekar, brainbrakes och sånt där som finns.

Lärarna uttrycker alltså en liknande uppfattning vad gäller tolkningen av begreppet ’hela skoldagen’. Raster och lektioner i idrott och hälsa lyfter flera respondenter som tillfällen när fysisk aktivitet erbjuds inom ramen för skoldagen. Några tycker att det är fullt tillräckligt för att uppfylla läroplanens skrivning om att erbjuda daglig fysisk aktivitet. På de flesta skolorna har eleverna lektioner i idrott och hälsa två dagar i veckan och utöver det så har eleverna möjlighet att vara fysiskt aktiva på rasterna. Andra tycker inte att det är tillräckligt. Ett synsätt som framkommer i intervjuerna är att idrottsämnet borde få mer utrymme i timplanen. Lärare 9 resonerar exempelvis på följande vis angående läroplanens skrivning:

L9 (lågstadiet): Det är väl bra att det finns en riktlinje... men frågan är om det skulle vart ännu mer. Att man trycker på att till exempel idrott får mer utrymme i timplanen för det är väl där det blir som mest naturligt kanske.

De flesta tycker att det är bra att det finns en riktlinje i läroplanen men några anser att skrivningen skulle kunna vara tydligare och inte så fri för tolkning. Formuleringen att ’sträva efter att erbjuda’ är inget tillräckligt tydligt krav utan skrivningen skulle behöva formuleras om så att det blir tydligt att det ska göras, menar ett par respondenter. De ser den fysiska aktiviteten som så viktig för att eleverna ska orka arbeta och tillägna sig kunskap så de välkomnar en tydligare formulering.

L1 (mellanstadiet): Jag kan tycka med tanke på den forskning som kommer fram att det skulle kunna vara mer tydligt. Eller kanske någon form av skall krav på det med tanke på att jag själv ser på eleverna att de mår så mycket bättre av att röra på sig mer.

Ett synsätt som framkommer vad gäller tolkningen av frasen 'att erbjuda eleverna daglig fysisk aktivitet' är att det ska vara just ett erbjudande och inte ett tvång eller något som eleverna måste göra. Lärare 10 har fått kritik av föräldrar för sina rörelsepåuser som är en del av i stort sett alla hans lektioner. Föräldrarna har mejlat och skrivit att de inte vill att deras barn ska behöva utsättas för dessa rörelsepåuser eftersom de tycker att det är förnedrande för barnen. Efter det har lärare 10 varit noga med att tala om syftet med rörelsepåuserna för eleverna, att det handlar om att bryta stillasittandet och göra något annat för en stund. Han har också varit tydlig med att det han gör bara är ett förslag på vad man kan göra för att bryta stillasittandet, få igång blodcirkulationen och ha roligt tillsammans och att eleverna inte måste göra det som han säger eller visar utan att de kan välja något annat.

Ingen av respondenterna uttrycker att det är dåligt med fysisk aktivitet eller att skrivningen i läroplanen inte behövs, men några är tveksamma till hur de ska hinna med allt och hur de ska tänka för att få in den fysiska aktiviteten i sin undervisning. En del känner en oro och en rädsla över att de fysiska aktiviteterna ska ta för mycket tid från den andra undervisningen och att man inte ska hinna med det innehåll som behövs för att nå målen. Flera lärare uttrycker att de känner sig stressade och pressade för att det är så mycket i kursplanerna som ska hinnas med och att de därför inte känner att de kan ta tid från ämnesundervisningen och använda till fysisk aktivitet.

L8 (mellanstadiet): Hindren är ju att man ska hinna med så mycket mål som eleverna ska klara av så man har inte lika mycket tid att lägga på andra saker som man hade tidigare. Man får arbeta mer med det som man måste få med. Så om behovet av fysisk aktivitet inte finns i gruppen så arbetas det inte mycket med det.

Lärare 8 pratar alltså om att prioritera det som är viktigast för att eleverna ska nå målen och att den fysiska aktiviteten inte prioriteras högt om inte det finns specifika behov av det i elevgruppen. En annan aspekt som gäller prioriteringar är lärares arbetsbelastning och att det är mycket som ska rymmas inom arbetstiden. Att hinna planera och genomföra den fysiska aktiviteten blir ännu en sak att hinna med vilket exempelvis lärare 11 lyfter som ett problem. Hon menar att det inte borde vara den enskilda lärarens ansvar att få barnen att röra på sig.

L11 (mellanstadiet): Jag tycker att det är bra men jag tycker inte att det kanske ska ligga på den enskilda läraren. Jag tycker att man ska föra in rastvärdar för att just nu e det så himla mycket som ligger på den enskilda läraren... och det ryms inte i vår tid överhuvudtaget.

Ett annat sätt att resonera kring tidsaspekten är att den fysiska aktiviteten och pauserna är viktiga för att eleverna ska orka ta till sig undervisningen och att man i det långa loppet ändå inte tjänar någon tid på att inte prioritera rörelsepåuser.

L10 (mellanstadiet): Jag tror man även om man känner att ja vi är så stressade för att hinna med allting så tror jag att man vinner på att göra det här i slutändan. För att även om man forcerar en lektion för att hinna med allt så tar inte eleverna till sig det... om man inte har en paus.

Lärare 10 uttrycker alltså att det finns en vinst med att ta tid till fysisk aktivitet på lektionerna för att eleverna ska kunna ta till sig undervisningen. Han berättar vidare att han inte anser att det blir något extra arbete för honom själv eftersom han planerar in den fysiska aktiviteten som vilket annat innehåll som helst. Det blir en naturlig del av lektionerna i hans klassrum. Dessutom får han röra på sig själv och vara fysiskt aktiv vilket han också ser som en vinst. Det som lärare 10 upplever som begränsande är att han inte tycker om att bli svettig i sina vanliga kläder.

Lärare 1 använder sig också av rörelsepåuser i sin undervisning och resonerar på följande sätt vad det gäller den lektionstid som går åt till denna typ av aktivitet:

L1 (mellanstadiet): Det skulle ju kunna vara någon som kommer in och frågar vilket ämne det är kopplat till men det påverkar ju alla ämnen eftersom vi gör det varje dag. Så det tas ju någonstans ifrån hela tiden. För de få minuterna det möjligtvis skulle ta så får det väl göra det då.

Han uttrycker alltså att han tycker att det är värt att lägga några minuter av lektionstiden på fysisk aktivitet och att det jämnar ut sig eftersom tid tas från alla ämnen. I intervjun berättar han vidare att han är övertygad om att eleverna behöver dessa pauser för att orka och att han känner att han kan motivera varför han tar lektionstid till detta om någon skulle ifrågasätta honom.

De allra flesta respondenterna anger att det är de själva som pedagoger som är ansvariga för att implementera läroplanens skrivning om fysisk aktivitet i sin undervisning. Någon nämner rektorns roll som ytterst ansvarig eftersom det är rektorn som leder och fördelar arbetet. Andra lyfter också hemmets och föräldrarnas ansvar för att barnen ska uppnå den dagliga rekommenderade dosen fysisk aktivitet. Flera önskar att det skulle finnas rastvärdar som tar ansvar för att eleverna är fysiskt aktiva under skoldagen.

## 7.2 Hur? - Den fysiska aktivitetens utformning under skoldagen

Resultaten av intervjuerna visar också att hur respondenterna använder sig av fysisk aktivitet under skoldagen skiljer sig åt. I följande avsnitt presenteras de olika synsätt som lärarna i studien har uttryckt för hur läroplanens skrivning om fysisk aktivitet på makronivå kan realiseras inom ramen för hela skoldagen och hur den fysiska aktiviteten kommer till uttryck i deras undervisning på mikronivå.

### 7.2.1 Raster och lektioner i idrott och hälsa

Ett synsätt som framkommer i intervjuerna är att rasterna ses som en betydande del av den dagliga fysiska aktiviteten och att det främst är under den tiden som eleverna erbjuds fysisk aktivitet under skoldagen. Flera lyfter vikten av att eleverna rör på sig och är aktiva på rasterna och att det krävs att det finns vuxna som är engagerade och styr den fria tiden för att så många som möjligt ska röra på sig. Rastaktiviteter initierade av rastvärdar, i form av elever eller pedagoger ses som positivt. Eleverna blir mer aktiva och det gör skillnad på lektionerna.

L5 (lågstadiet): Det blir lugnare om man har fått rasa av sig på rasten och varit aktiv. Det blir en bättre lektion absolut.

Mobiltelefoner nämns av flera som en anledning till att eleverna blir stillasittande och att det därför blir extra viktigt med organiserade raster för att eleverna ska röra på sig och inte bara sitta stilla med sin skärm. Utöver raster så nämns lektioner i ämnet idrott och hälsa som ett tillfälle där eleverna får vara fysiskt aktiva vid en eller ett par dagar i veckan. Lärare 9 (lågstadiet) tycker precis som flera andra att eleverna borde ha fler än två lektioner i idrott och hälsa under en skolvecka och anser att det överlag är för lite rörelse sett till hela skoldagen.

### 7.2.2 Rörelsepauser

De lärare som arbetar med fysisk aktivitet i sin undervisning menar att det vanligaste inslaget är olika former av rörelsepauser så som exempelvis Röris, någon form av rörelse till musik, Just dance, "Gör si, gör så" eller någon form av lek. Rörelsepauserna förekommer mer eller mindre regelbundet i olika klassrum. Hos vissa lärare är det ett dagligt inslag, någon har det som en del av varje lektion, medan andra lägger in en rörelsepaus vid något enstaka tillfälle under skolveckan. Flera lärare trycker på den stora betydelse rörelsepauserna har för eleverna och deras förmåga att orka och kunna koncentrera sig och på så sätt tillgodogöra sig undervisningen. Nedan följer ett exempel:

L2 (förskoledklass): I mitt eget arbete blev det så tydligt förra året när vi hade en grupp som hade stora behov och där man verkligen fick tänka till och planera in rörelsepauser med jämna mellanrum för att gruppen skulle orka.

Lärare 2 är inte ensam om att ta upp att behoven av rörelsepauser ser olika ut från grupp till grupp och att vissa klasser behöver det mer än andra för att få utlopp för sin energi och orka hålla fokus igen efteråt.

### 7.2.3 Fysisk aktivitet kopplat till undervisningens innehåll

En annan form av fysiskt inslag under skoldagen är något slag av rörelse eller fysisk aktivitet kopplat till undervisningsinnehållet. Respondenterna uttrycker att det många gånger är svårare att koppla rörelsen till undervisningsinnehållet än att bryta av med en rörelsepaus som en separat aktivitet utan koppling till lektionsinnehållet. De lyfter också att det är stor skillnad på de olika ämnena vad gäller hur lätt det är att få in fysisk aktivitet i undervisningen. Flera nämner matematik och NO som relativt enkla. Lärare 3 ger i följande citat ett exempel på hur det kan se ut:

L3 (mellanstadiet): Till exempel när vi jobbar med kroppen eller NO så är det lättare att koppla det för då kanske vi ska göra pulshöjande övningar för att kolla pulsen då kan man ju koppla ihop det.

Flera av lärarna i denna studie anser att om de ska få in den fysiska aktiviteten i undervisningen så är det bäst att redan ha med det i sin planering av lektionen för annars är det så lätt att det glöms av och inte hinns med. Lärare 8 planerar in rörelse i sina dagliga lektioner och har med rörelse som ett moment i skolarbetet. Ett sådant moment kan vara att eleverna får förflytta sig under ett arbetspass genom att exempelvis gå till ett grupprum eller till biblioteket.

Att kunna koppla ihop fysisk aktivitet och ämnesinnehållet är ett område som flera anser att de skulle vilja utvecklas inom. Vid undervisning utomhus nämner flera att det är lättare att planera en verksamhet där fysisk aktivitet och ämnesinnehåll går hand i hand.

L2 (förskoleklass): Vi har en utedag varje vecka och då jobbar vi med något och då blir det mer naturligt att man kopplar det med rörelse eftersom vi är ute. Då kan vi arbeta med svenska, matematik till exempel leta pinnar som ser ut som en bokstav. Samla stenar och räkna. Göra mönster av naturmaterial med mera.

Lärare 5 använder sig inte av fysisk aktivitet som inte hänger ihop med undervisningen och tycker alltså inte om rörelsepåuser som tar fokus från lektionsinnehållet. Hon vill istället att rörelsen ska vara kopplad till det teoretiska innehållet för att skapa ett sammanhang för eleverna. Hon vill ha en sammanhållen undervisning och om den fysiska aktiviteten inte går att integrera med ämnesinnehållet så passar den helt enkelt inte in just då. Hon uttrycker det så här:

L5 (lågstadiet): Jag vill att aktiviteten ska vara kopplad till de teoretiska ämnena. Jag tycker att det är svårt att koppla in något helt annat och sedan få tillbaks eleverna till det vi jobbar med.

Hon säger också att hon tycker att det många gånger är svårt att få in den fysiska aktiviteten i undervisningen och därför blir det inte särskilt ofta av. Hon strävar heller inte efter att inkludera den fysiska aktiviteten i sin undervisningsplanering utan det blir mer när det faller sig naturligt och alltså inte på någon regelbunden basis.

### 7.2.4 Fysisk aktivitet som en del i lärandemiljön

Många lärare har ett vanligt traditionellt klassrum till förfogande med bord eller bänkar med stolar till som egentligen bara inbjuder till att sitta still och lyssna eller arbeta. Vissa har mer flexibla arbetsplatser där det blir mer naturligt att röra sig och variera arbetsställning. I några klassrum finns det möjlighet för eleverna att välja att stå upp och arbeta, någon annan har olika typer av möblering i form av pilatesbollar, soffor, saccosäckar etc.

L7 (mellanstadiet): Jag låter eleverna sitta, stå, ligga och vara på olika sätt under genomgångar eller vid arbete.

Lärare 9 (lågstadiet) berättar att de har olika aktivitetskort ute i hallen dit eleverna kan gå när de känner att de behöver ta en egen rörelsepaus. På korten finns olika typer av utmaningar och uppdrag som exempelvis att stå på en balansbräda på ett ben. På samma skola har de också en gulmarkerad slinga ute på skolgården som eleverna kan gå ut och springa runt något varv när de behöver. Där får de utmana sin motorik på olika sätt genom att exempelvis klättra, balansera och hoppa.

Flera lyfter arbetsmiljön i klassrummet och brist på utrymme som en begränsning för att eleverna ska kunna variera arbetsställning eller röra på sig. En del har enbart sitt klassrum till förfogande och där ska alla samsas om utrymmet. Det blir också lätt högljutt och eleverna stör varandra om de är uppe och rör sig tycker några lärare.

### 7.2.5 Tydlig uppdelning

Ett synsätt som framkommer i respondenternas svar är att det blir stökigt när lektionen bryts av med någon form av rörelsepaus. Lärare 11 (mellanstadiet) anser att var sak ska ha sin stund och att syftet med undervisningen och förväntningarna på eleverna måste vara tydliga för dem. Hon tycker att det blir för rörigt att hoppa mellan olika aktiviteter under en och samma timma.

L11 (mellanstadiet): Jag är inte så inriktad på att vi ska ha det mer inne i undervisningen, jag tycker att vi ska ha det mer uppdelat. Ja så nu nu har vi det här, nu är det fokus på det här... och nu har vi det här och då är det fokus på det, annars blir det så hoppigt för ungarna... Och som sagt jag vet att jag har sagt det typ tre gånger förut men det blir för... mäktigt för dom ungarna som inte klarar, ja men nu är vi här uppe och skojar sen helt plötsligt ska jag vara tillbaka på den här nivån i fem minuter efter... Det funkar inte! Det gör inte det! Då är det bättre att vi håller en studiemotivation och sen kör vi paus då är det rast, då går vi upp. Sen efter rasten så tar vi en stund och varvar ner och då kör vi någonting lugnt så man kommer ner innan vi kör igång på något nytt arbetsmoment.

Vidare menar hon att:

L11 (mellanstadiet): Jag tror att den fysiska aktiviteten är jätte viktig för vissa barn men för vissa barn är den inte alls bra... det stirrar upp dom... under ett lektionspass. Sen ska man inte ta bort den fysiska aktiviteten men då kan den ligga senare på eftermiddagen i så fall, eller tidigare på mornarna men under lektionsdagen, lektionspasset så är det väldigt många som kan bli uppstissade utav att komma igång. Det blir svårt att dra tillbaka dom.

Hon är alltså inte negativ till fysisk aktivitet i sig men förespråkar en tydlig uppdelning mellan skolarbetet och den fysiska aktiviteten och anser att rörelsepass kan förläggas på morgonen eller eftermiddagen. Det är viktigt för henne med en tydlig uppdelning och att eleverna vet vad som förväntas av dem. Hon vill inte blanda olika aktiviteter under ett och samma arbetspass.

Andra respondenter tycker att det fungerar bra och ser vinster med en rörelsepaus eller annan form av fysisk aktivitet i undervisningen. De menar att det är en vanesak och att eleverna vänjer sig vid att växla mellan olika aktiviteter. Ett exempel:

L6 (F-6) Man kanske är rädd att det ska bli rörigt och stömmigt men barn lär sig ju det efter ett tag att komma ner i varv. Jag tror inte det blir något hinder.

Flera andra uttrycker liknande tankar och menar att det som så mycket annat handlar om en vana och att eleverna kommer in i arbetssättet med rörelsepauser om man håller i rutinen under en längre period. De lär sig att växla mellan olika typer av aktiviteter under en och samma lektion. Någon lyfter lärarens ledarskap som viktigt och att man som lärare är tydlig med vad som gäller. Det kan också vara olika från grupp till grupp och individ till individ hur lätt det är att byta aktivitet och komma tillbaka till skolarbetet efter en fysiskt aktiv paus, anser ett par respondenter.

### 7.2.6 Lärare som förebild

Flera lärare ser sig som viktiga förebilder när det gäller fysisk aktivitet. De tycker att det är viktigt att de själva är aktiva deltagare på raster och i rörelsepauser och visar att det inte är betydelsefullt att vara bäst eller farligt att bjuda på sig själv utan att det viktigaste är att man rör på sig och har kul. Lärare 9 (lågstadiet) uttrycker det så här:

L9 (lågstadiet): Men jag tror ju att man som person, alltså är en förebild, åh själv liksom står för att motion är bra och att det också kanske bidrar.

Lärare 10 (mellanstadiet) berättar att han bjuder på sig själv:

L10 (mellanstadiet): Ja och där får man verkligen bjuda på sig själv i den situationen för att de ska bli... alltså dom tycker ju att det är hur kul som helst när jag fjarntar till det liksom och fuldansar eller vad jag nu gör liksom.

Lärare 8 (mellanstadiet) tror att lärares syn på fysisk aktivitet i skolan kan påverkas positivt av att de själva är fysiskt aktiva och att de av den anledningen lättare kan se vinster med den fysiska aktiviteten i sin undervisning. Lärare 10 (mellanstadiet) lyfter också det och tar sig själv som exempel. Om han är trött en dag och väljer mellan att lägga sig i soffan eller träna så vet han att om han väljer träningspasset så kommer han både att må bättre och känna sig piggare efteråt. Han tror att det är samma sak med eleverna.

Några av de respondenter som använder sig av fysisk aktivitet i sin undervisning lyfter vikten av att variera innehållet i exempelvis rörelsepauserna eftersom eleverna tröttnar och tappar motivationen annars. Ett exempel:

L10 (mellanstadiet): Men som jag känner så skulle jag ju nu kanske behöva variera det lite för att fånga eleverna i det igen för jag har märkt att vissa som kanske var med och deltog från början kanske nu bara står och tittar liksom.

Lärare 9 (lågstadiet) berättar att hennes elever tycker om olika saker och att några inte alls uppskattar exempelvis Röris utan att de behöver någonting annat. Hon skulle önska tips och idéer på andra enkla och lättillgängliga aktiviteter att bryta av undervisningen med. Flera andra lärare uttalar också en önskan om att få tips och inspiration inom detta området så att de kan förnya och utveckla sin undervisning vad det gäller inslagen av den fysiska aktiviteten. Lärare 10 tycker att det skulle vara bra med någon typ av inspirationsbank där man kan hämta idéer från sina kollegor. Men han tror inte att det räcker med det för att alla lärare ska ta del av tipsen och använda dem i sin undervisning utan menar att det behövs någon som driver arbetet på skola och som regelbundet påminner och inspirerar på exempelvis studiedagar.

## 7.3 Varför? - Anledningar att använda fysisk aktivitet i undervisningen

I följande avsnitt presenteras respondenternas tankar kring varför de använder sig av fysisk aktivitet i sin undervisning på mikronivå, eller varför de inte gör det i så stor utsträckning. Majoriteten av respondenterna använder sig av fysisk aktivitet på något vis i sin undervisning. Vissa mer frekvent än andra. Ett fåtal använder sig i stort sett aldrig av fysiska inslag i klassrummet.

### 7.3.1 Bryta stillasittandet

De lärare som använder sig av fysisk aktivitet i undervisningen gör det för att eleverna ska få utlopp för sin energi och för att de ska orka sitta stilla, fokusera och ta till sig undervisningsinnehållet. Det var samtliga som använder sig av fysisk aktivitet i klassrummet eniga om. Eleverna blir piggare och det blir ett mer aktivt arbete i klassrummet. Den fysiska aktiviteten är ett sätt att göra av med energi för att kunna fokusera på skolarbetet efteråt. Några lyfter också att eleverna lär sig bättre om de får vara fysiskt aktiva. Följande citat utgör exempel på varför lärare använder sig av fysisk aktivitet i sin undervisning:

L9 (lågstadiet): Ofta är det ju när jag ser att nu är det väldig rörelse i kropparna på dom och att man fortfarande har lite kvar som man vill gå igenom eller man vill att dom ska jobba, att man kan bryta av, så det är väl när man ser liksom att nu är koncentrationen kanske inte på topp.

L7 (mellanstadiet): För att eleverna ska orka tycker jag att det är ett måste i undervisningen. De kan inte prestera utan att få vara aktiva. Det ena ger det andra rörelse och inläring, inläring och rörelse för att det ska sitta.

L4 (lågstadiet): Jag tycker att det bidrar till en bättre lärandemiljö. Piggare elever mer aktivt arbete i klassrummet tycker jag men också ett roligt sätt att lära i undervisningssammanhang.

Att bryta stillasittandet är också en anledning till fysisk aktivitet i klassrummet. Flera respondenter säger att de reflekterar över hur länge eleverna sitter stilla i ett sträck och att de tar hänsyn till det och uppmuntrar eleverna att pausa på något sätt. Dessa pauser kan se olika ut och bestå av alltifrån någon typ av rörelseaktivitet till att de bara ställer sig upp och lyssnar på en genomgång ståendes. Här följer ett exempel på ett resonemang:

L7 (mellanstadiet): För de äldre barnen jag arbetar med tycker jag att fysisk aktivitet är ett måste. Långa lektioner på upp mot en timme orkar inga elever att sitta still och koncentrera sig. Och att då ta in fysisk aktivitet bidrar till att de orkar mer och kan koncentrera sig bättre.

Andra respondenter har ett annat synsätt och menar att de inte reflekterar över att bryta stillasittandet eftersom de inte tycker att eleverna sitter stilla särskilt länge i ett streck. Nedan följer ett exempel:

L11 (mellanstadiet): Alltså vi har lektioner på en timma och det tycker jag att dom ska klara av.

Lektioner som är en timma långa upplevs alltså på skilda sätt av olika lärare och de resonerar också olika om stillasittandet. Några tycker att det är för länge att sitta stilla medan andra anser att eleverna ska klara det.

Flera respondenter påpekar att många elever sitter mycket stilla på sin fritid och ägnar sig åt mindre spontan rörelse än vad elever gjorde tidigare. De menar att många elever inte är vana att röra på sig och kan ha svårigheter med sin motorik, vilket i sin tur kan bidra till att begränsa eleverna att vara fysiskt aktiva. Det blir på så vis en ond spiral. Flera lyfter att de ofta möter elever som är omotiverade och som tycker att det är jobbigt att röra på sig. Den fysiska aktiviteten i skolan nämns i flera intervjuer som viktig för att kompensera den stillasittande livsstil som många elever har och för att de ska ges förutsättningar att utveckla sin motoriska förmåga. Lärare 7 och lärare 5 uttrycker det på följande vis:

L7 (mellanstadiet): En del elever kan tycka att det är jobbigt. Man kan få frågor från elever som blir svettiga. De har kanske inte blivit det förut och de känner att de inte vill röra på sig för det. Här får man som pedagog gå in och förklara att det är inget farligt som händer i kroppen och att det är bra att svettas och att hjärtat pumpar.

L5 (lågstadiet): Vi ser att vissa barn har svårt att röra sig på till exempel ojämnt underlag och ser att de inte kan springa ordentligt.

Under senare delen av mellanstadiet är många tonårströtta och kan då särskilt behöva den fysiska aktiviteten för att komma igång och väcka kroppen och huvudet för att orka sitta still och fokusera på skolarbetet, menar några lärare. Flera respondenter lyfter också skärmar och spelande som en orsak till stillasittande och att många elever sover dåligt på grund av att de är uppe sent och spelar. Flera lärare märker av att många elever är trötta och anser att den fysiska aktiviteten i skolan blir extra viktig för att de ska orka med skoldagen och för att kompensera för den i övrigt stillasittande livsstilen.

### **7.3.2 Individuellt rörelsebehov**

Flera respondenter lyfter att en del elever har större rörelsebehov än andra. Dessa elever samt elever i koncentrationssvårigheter eller olika typer av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar gynnas särskilt av den fysiska aktiviteten menar några lärare. Här följer två exempel:

L6 (F-6): Ja eftersom jag arbetar med en elevgrupp som ofta har diagnoser inom NPF så är där många som har svårt att sitta stilla och koncentrera sig i längre perioder. Där vet man att det är bra



med korta arbetspass och variationer. Man får upp och röra på sig för att det stimulerar vakenhetsgraden.

L1 (mellanstadiet): Det är klart att dom högaktiva barnen mår ju bättre i detta att de får pusa lite i stället för att sitta och skaka på sig och pust. Så de gynnas jättemycket av detta. Så för dom är det jättebra tycker jag. De gynnas mest, men alla barn gynnas ju så klart.

Fysisk aktivitet och rörelse ses av flera respondenter som ett viktigt verktyg i undervisningen eftersom de anser att det påverkar alla barn positivt, precis som lärare 1 uttrycker i citatet ovan.

Ett annat synsätt som träder fram är att fysisk aktivitet är bra för vissa barn men inte för andra. Det finns de elever som blir uppstirrade av den fysiska aktiviteten och har svårt för att komma tillbaka efteråt och fokusera på skolarbetet.

L11 (mellanstadiet): Jag tror att den fysiska aktiviteten är jätteviktig för vissa barn men för vissa barn är den inte alls bra... det störrar upp dom under ett lektionspass. Sen ska man inte ta bort den fysiska aktiviteten men då kan den ligga senare på eftermiddagen i så fall, eller tidigare på mornarna men under lektionsdagen, lektionspasset så är det väldigt många som kan bli uppstissade utav att komma igång. Det blir svårt att dra tillbaka dom.

Lärare 3 menar istället att det inte är den fysiska aktiviteten i sig som är negativ för en del elever utan snarare att de blir uppspelta och att det är svårt att komma till ro igen.

L3 (mellanstadiet): Egentligen tror jag inte att det finns några negativa effekter på de fysiska aktiviteterna utan däremot skulle det kunna bli negativa effekter att det blir ett tillfälle att leka och störa ordningen så man inte kommer till ro igen efteråt.

Andra respondenter menar att det handlar om en vanesak, att eleverna lär sig att växla mellan rörelse och lugnare arbete och att alla barn mår bra av att röra på sig.

Lärare 12 (lågstadiet) tar upp att det också finns de barnen som rör sig väldigt mycket på rasterna och kommer in och är helt utpumpade och lägger sig på mattan efter att exempelvis ha ägnat rasten åt fotbollsspelande. Hon menar att det är från individ till individ vilken typ av undervisning de behöver och om de är i behov av att röra sig på lektionerna eller om de tillgodoser den fysiska aktiviteten spontant på rasterna. Hon upplever att vissa elever är så trötta efter rasten att de knappt orkar med skolarbete av den anledningen. Men hon vill heller inte gå in och styra det och säga åt eleverna att de kanske ska ta det lite lugnare på rasterna utan hon ser det som positivt att de rör på sig. Hennes undervisning måste individanpassas och hon måste möta varje elev där den är och erbjuda en verksamhet som tillgodoser varje individs behov menar hon. Lärare 11 anser också att det är olika från elev till elev. En del behöver en paus ibland för att gå ut i hallen och hoppa eller på annat sätt göra sig av med överskottsenergi, medan andra istället behöver pausa med en lugnare aktivitet så som exempelvis att måla en stund.

### **7.3.3 Glädje, gemenskap och andra positiva effekter**

En annan aspekt på varför respondenterna använder sig av fysisk aktivitet under skoldagen är för att det bidrar med glädje och gemenskap. Det bidrar till en bättre lärandemiljö och ett lustfyllt lärande. Att röra sig och ha roligt tillsammans är positivt och gruppstärkande menar de. Lärare 7 berättar hur det kan se ut i hans klassrum:

L7 (mellanstadiet): Vi har veckans dans på fredagar. Det är så att vi sätter på Just dance och sedan ska vi i klassen följa den koreografin som görs till dansen. Det är ett mycket uppskattat inslag och eleverna har tränat spontant på detta på rasterna. Vilket jag tycker är riktigt roligt. Jag tycker att det inslaget har gett mycket till gruppen och skapat en gemenskap de samarbetar och vill få det att bli bra när vi dansar tillsammans.

Några lärare uttrycker tankar om att fysisk aktivitet är positivt för inläringen, motoriken, hjärnan och den kognitiva utvecklingen och hänvisar till forskning i allmänna ordalag. Nedan följer två exempel:

L5 (lågstadiet): Vi vet ju att det har betydelse för hjärnans utveckling det hänger ihop. Fysisk aktivitet och hjärnans utveckling. Den motoriska utvecklingen går liksom sida vid sida med den kognitiva utvecklingen man behöver båda. Både fin och grovmotorik för att man ska ta till sig det man ska i skolan.

L10 (mellanstadiet): Det finns ju massa undersökningar som visar att fysisk aktivitet är viktigt men jag tänker att för inläringen i stort så tänker jag att en sån liten kort paus inte hjälper så mycket... utan det tror jag att man behöver höja pulsen under en längre period för att få den effekten liksom. Och ja det kan man ju jobba med på annat sätt liksom som typ pulspass.

Majoriteten av lärarna som deltagit i intervjustudien ser den fysiska aktiviteten som ett positivt inslag i undervisningen och något som eleverna behöver för att orka med skolarbetet och för att må bra.

## 8. Diskussion och slutsatser

I följande kapitel diskuteras resultatet i förhållande till tidigare forskning och utifrån de teoretiska utgångspunkter som ligger till grund för denna uppsats. Kapitlet är inledningsvis indelat efter våra forskningsfrågor: hur ser lärare på daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen? (kap. 8.1), på vilket sätt och i vilken mån innehåller lärares undervisning fysiska inslag? (kap. 8.2) och vilka möjligheter och hinder ser lärare med att i sin undervisning implementera läroplanens skrivning om att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen? (kap. 8.3). Därefter följer en metoddiskussion (kap. 8.4). Avslutningsvis diskuteras vilka specialpedagogiska implikationer studien kan ge (kap. 8.5) samt förslag till fortsatt forskning (kap. 8.6).

### 8.1 Hur ser lärare på daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?

Av respondenternas svar framgår att läroplanens skrivning ”Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.” (Skolverket, 2018, s.3) har stort tolkningsutrymme. Lärarna är relativt eniga om vad som avses med hela skoldagen, att det är den tid som eleverna befinner sig på skolan, men det framkommer olika synsätt kring under vilka delar av skoldagen den fysiska aktiviteten ska vara en del. Ett synsätt är att den fysiska aktiviteten erbjuds på raster och lektioner i idrott och hälsa och att det är tillräckligt för att uppfylla läroplanens skrivning.

Flera anser också att undervisningstiden i ämnet idrott och hälsa borde utökas, vilket stämmer väl överens med Skolverkets (2019) åsikt att det finns goda skäl till att utöka antalet undervisningstimmar i ämnet för samtliga elever i grundskolan. Lärarnas uttalanden stöds också av flera forskningsstudier så som Bunkefloprojektet (Ericsson, 2003; Ericsson & Karlsson; 2012; Fritz, 2017) och School in Motion-interventionen (Käll, Nilsson & Lindén, 2014) vilka visat positiva effekter på elevernas skolresultat vid ökad schemalagd fysisk aktivitet.

En möjlig tolkning av läroplanens skrivning är alltså att den fysiska aktiviteten erbjuds på raster och på lektioner i idrott och hälsa. Andra tycker inte att det är tillräckligt utan menar att ’inom ramen för hela skoldagen’ också kan tolkas som att den fysiska aktiviteten ska vara en del av lektionerna i klassrummet. Läroplansskrivningen är av lärarnas svar att döma öppen för tolkning vilket påverkar hur de lägger upp sin undervisning och elevernas skoldag. Ur ett ekologiskt systemteoretiskt perspektiv kan vi se att när uppdraget inte är tydligt i läroplanen på makronivå så påverkar det skolan och lärarnas uppdrag på mikronivå. Eftersom lärarna upplever att läroplansskrivningen ger stort utrymme för tolkning så ser också förverkligandet av skrivningen väldigt olika ut på olika skolor och i olika klassrum och det skapar en osäkerhet hos flera lärare över vad som egentligen ingår i uppdraget.

Ett synsätt som framkommer under intervjuerna är att skrivningen i läroplanen skulle kunna vara tydligare och inte så öppen för tolkning. I Skolverkets redovisning till regeringen av sitt uppdrag om mer rörelse i skolan föreslås en ny, tydligare och mer konkret skrivning om fysisk aktivitet i läroplanen: ”Eleverna ska ges möjlighet och uppmuntras att delta i hälsofrämjande fysiska aktiviteter under skoldagen. När fysisk aktivitet är en naturlig del av elevernas dag kan utbildningen bidra till att eleverna förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande.” (Skolverket, 2019, s 15). Detta förtydligande av uppdraget i läroplanen på makronivå är alltså något som lärarna i vår studie välkomnar.

Ur ett ekologiskt systemteoretiskt perspektiv påverkar en sådan författningsändring i läroplanen, vilken genomförs på makronivå, de andra underliggande nivåerna. Den aktuella författningsändringen avser att stärka skolans ansvar att inkludera inslag i utbildningen som leder till ökad rörelse hos eleverna. I och med förändringen i läroplanen påverkas verksamheten i skolan och kraven på lärarna. Läroplanen tillhör makrosystemet vilken alltså påverkar skolan på mikronivå och därmed lärares uppdrag och den undervisning som eleverna möter. Makrosystemet, och därmed revideringen av

läroplanen, påverkar också mesosystemet vilket består av relationerna mellan de närmiljöer som individen är en del av. De olika närmiljöerna i mesosystemet påverkar varandra vilket innebär att det som hänt i det ena mikrosystemet påverkar hur individen agerar och reagerar i nästa mikrosystem och i övergången mellan dessa. En författningsändring i läroplanen på makronivå får alltså direkta konsekvenser för skolan men de berör också övriga mikronivåer så som lärare och elevers kamratgrupp, grannskap och familj. Huvudmannen, som är på exonivån, påverkas också av den reviderade läroplanen exempelvis när det kommer till att implementera den nya läroplansskrivningen.

## 8.2 På vilket sätt och i vilken mån innehåller lärares undervisning fysiska inslag?

Majoriteten av studiens respondenter använder sig av någon form av fysisk aktivitet i sin undervisning. Vissa mer, andra mindre och några få i stort sett aldrig. Om vi bortser från raster och lektioner i idrott och hälsa och ser till lektionerna i klassrummet så är det vanligaste fysiska inslaget någon form av rörelsepaus. Syftet med rörelsepauserna är främst att bryta stillasittandet och att eleverna ska orka koncentrera ytterligare en stund. Flera respondenter uttrycker att det många gånger är lättare att bryta av med en rörelsepaus för att få in den fysiska aktiviteten under en lektion än att koppla rörelsen till undervisningsinnehållet.

Ett par respondenter anser däremot att den fysiska aktiviteten ska vara kopplad till de teoretiska ämnena för att få en sammanhållen undervisning som inte avbryts. De använder sig inte utav rörelsepauser eftersom de tycker att det stör lektionen, blir rörigt och att eleverna tappar fokus. I dessa lärares klassrum är den fysiska aktiviteten dock inte ett regelbundet inslag eftersom de tycker att det många gånger är svårt att integrera den med undervisningsinnehållet. Donnelly m.fl. (2016) skriver i sin forskningsöversikt att det finns mer stöd för fysiskt aktiva lektioner än pauser med fysisk aktivitet. Vidare har Mullender-Wijnsma m.fl. (2016) och McClelland, Pitt och Stein (2015) i sina interventionsstudier i Nederländerna respektive England funnit att elever som deltagit i fysiskt aktiva klassrumslektioner hade högre studieresultat än kontrollgrupperna. Forskningen styrker alltså synsättet att en sammanhållen undervisning, där den fysiska aktiviteten är en del av undervisningsinnehållet istället för i form av pauser, är positivt för elevernas lärande och studieresultat. För att det ska ge positiva effekter krävs det naturligtvis att den fysiska aktiviteten regelbundet är en del av lektionsinnehållet, vilket respondenterna är samstämmiga om är en utmaning.

Shepard, Pintabo och Bean (2011) skriver om hälsofördelarna av regelbunden fysisk aktivitet och att de är allmänt accepterade inom forskningen. Trots det så menar de att det inte prioriteras i skolan och att det snarare är den fysiska aktiviteten som tas bort som första åtgärd när det är pressat att nå utbildningsmålen. Lärarna i denna studie resonerar om tidsåtgången utifrån två aspekter. Dels sin egen arbetstid och dels den lektionstid som går åt till rörelsepaus, vilken tas ifrån undervisningstiden. Ett par respondenter lyfter att det inte ryms inom arbetstiden att ansvara för, planera och genomföra även den fysiska aktiviteten utöver alla andra arbetsuppgifter. Kring tiden som tas till rörelsepaus i klassrummet framkommer två olika synsätt i respondenterna svar. Ett sätt att se på saken är att det tar mycket tid från undervisningen och att tiden är dyrbar eftersom det är mycket som ska hinnas med för att eleverna ska nå målen. En annan synvinkel är att det är välinvesterad tid som man har igen genom att eleverna orkar mer och är mer fokuserade efter att de har varit fysiskt aktiva. Donnelly och Lambourne (2011) framhäver att om den fysiska aktiviteten kombineras med den teoretiska undervisningen kan elevernas hälsa påverkas positivt samtidigt som tiden till övriga ämnen behålls. De skriver vidare att fysiskt aktiva teoretiska lektioner inte kräver någon ytterligare planeringstid, är roligt för lärare och elever och kan resultera i förbättrade skolresultat. Genom att utforma undervisningen på detta vis skulle tidsaspekten som lärarna tar upp inte vara något problem, eftersom det vare sig tas någon undervisningstid från de enskilda ämnena eller krävs någon extra planeringstid.

Glädje och gemenskap i gruppen är ett skäl till varför flera lärare i denna studie använder sig av fysisk aktivitet i sin undervisning. Några lyfter också vikten av att variera rörelsepauserna för att hålla igång glädjen och intresset hos eleverna. Även i detta avseende kan det finnas en vinst med att integrera den fysiska aktiviteten i den ordinarie undervisningen eftersom det då blir en mer naturlig variation i den

fysiska aktiviteten och inte enbart samma rörelsepåuser. När eleverna får vara aktiva med hela kroppen i klassrummet kan det troligtvis bidra till glädje och gemenskap, vilket flera lärare i denna studie tar upp som ett skäl till varför de använder sig av fysisk aktivitet i sin undervisning.

Rörelse och fysisk aktivitet är ett ämne som är aktuellt i samhälls- och skoldebatten och det märks på respondenternas resonemang att de är medvetna om de positiva effekter som fysisk aktivitet kan medföra för elevernas skolresultat. Det vanligaste inslaget av fysisk aktivitet i respondenternas klassrum är rörelsepåuser, vilket inte är så konstigt eftersom det just nu ligger i tiden med Brain breaks och liknande. Det kanske inte heller är så konstigt att det upplevs enklare att få in den fysiska aktiviteten genom rörelsepåuser eftersom det inte påverkar undervisningen något nämnvärt. Man lägger enbart till en rörelsepåus och behöver på så vis inte förändra sin undervisning något nämnvärt. Att däremot planera och genomföra den teoretiska undervisningen kombinerat med fysisk aktivitet är nog för många ett ovant sätt att tänka kring lärande och undervisning. Det kan vara svårt att se framför sig hur en sådan undervisning skulle kunna ta sig uttryck och goda och inspirerande exempel behövs.

Några lärare uttrycker att de skulle vilja bli bättre på att integrera den fysiska aktiviteten i undervisningen och koppla ihop rörelse med det teoretiska innehållet. Vid interventionsstudier som gjorts har det visat sig att lärare blev mer bekväma med arbetssättet allteftersom tiden gick och att de utvecklades genom övning, enligt Donnelly och Lambourne (2011). Vidare skriver de att i klassrum där läraren själv var mer fysiskt aktiv var eleverna också mer fysiskt aktiva. Flera lärare uttrycker under intervjuerna att de ser sig som viktiga förebilder för eleverna och tycker att det är viktigt att de själva är fysiskt aktiva på raster och i rörelsepåuser för att visa att motion är bra, att det inte är farligt att bjuda på sig själv och att man inte behöver vara bäst.

Centrum för idrottsforskning (2017) skriver om problematiken kring att de barn och ungdomar som rör sig minst också är de som är svårast att nå, eftersom de inte tilltalas av vare sig idrottsundervisningen eller det som föreningsidrotten har att erbjuda. De menar att man måste skapa nya alternativa möjligheter för fysisk aktivitet som är inkluderande och där man inte måste prestera och bli bedömd. Att kombinera den fysiska aktiviteten med den teoretiska undervisningen och på så vis öka den dagliga rörelsen hos eleverna kan vara en sådan möjlighet. I skolans kompensatoriska uppdrag ingår att kompensera för elevers olika förutsättningar så att alla elever får samma möjligheter.

Ur ett ekologiskt systemteoretiskt perspektiv innebär det att skolan ska kompensera för övriga mikronivåer, så som exempelvis familj och grannskap. Om en elev inte är fysiskt aktiv på sin fritid och inte stöttas till en hälsosam livsstil i familjen, så behöver skolan kompensera för det och ge eleven förutsättningar att röra på sig och i förlängningen ta ansvar för sin egen hälsa. Fysiskt aktiva lektioner kan alltså vara ett sätt att öka den dagliga aktivitetsnivån för alla elever. Skolan har en stor möjlighet att påverka barn och ungdomars hälsovanor och kompensera en i övrigt stillasittande livsstil eftersom alla barn går i skolan. En förändring som görs på mikronivå, i det här fallet ökad fysisk aktivitet under skoldagen, påverkar övriga mikronivåer så som familj och kamratgrupp. Det skapar ringar på vattnet och kan i det här fallet förhoppningsvis bidra till en mer hälsosam livsstil i sin helhet för eleverna.

Ett annat synsätt som framkom under intervjuerna var att det bör vara en tydlig uppdelning mellan skolarbetet och den fysiska aktiviteten, eftersom det kan bli svårt för en del elever att växla mellan olika fokus. Syftet med lektionen måste vara tydligt och antingen så är det fysisk aktivitet eller också skolarbete. Den fysiska aktiviteten ses i sig inte som negativ, utan det är effekterna av den som kan skapa oro i gruppen och göra det svårt för vissa elever att lugna ner sig igen efteråt. Ett par lärare anser att den fysiska aktiviteten istället kan schemaläggas på morgonen eller eftermiddagen. Som tidigare nämnts så visar flera forskningsstudier på positiva effekter vid ökad schemalagd fysisk aktivitet (Ericsson, 2003; Ericsson & Karlsson; 2012; Fritz, 2017; Käll, Nilsson & Lindén, 2014).

Att ha regelbundna pulshöjande träningspass är positivt ur många hänseenden menar Shepard, Pintabo och Bean (2011), Hansen (2016) samt Hagströmer (2017). Listan kan göras lång över de positiva effekter som regelbunden fysisk aktivitet kan medföra. Shepard m.fl. nämner tillväxt av nya

hjärnceller, stimulering av blodkärl i hjärnan och förbättrad kommunikation mellan hjärncellerna. Hansen skriver bland annat om förbättrade tankemässiga förmågor, så som simultankapacitet, uppmärksamhet, arbetsminne och exekutiv kontroll. Hagströmer menar att vid regelbunden fysisk aktivitet förbättras minne, humör, livskvalitet, styrka och kondition. Dessutom minskar risken för många sjukdomar och att dö i förtid. Santana m.fl. (2016) och Hansen menar att det finns samband mellan kondition och skolresultat och att barn med bra kondition också är mindre stresskänsliga.

Det finns alltså många anledningar till att vara fysiskt aktiv, vilka också motiverar att ha schemalagd fysisk aktivitet utöver undervisningstimmarna i idrott och hälsa. Forskningen är dock inte entydig på området och det finns få signifikanta samband mellan fysisk aktivitet och skolprestationer. Även om det skulle vara så att den fysiska aktiviteten inte ger några direkta positiva effekter på elevers skolresultat så tyder forskningen inte heller på att den medför några negativa effekter. Skolresultaten är en del av helheten, en annan viktig del är barn och ungas välmående och hälsa. Som nämndes i inledningen uppskattar WHO att år 2020 kommer 70% av all sjukdom i världen orsakas av våra levnadsvanor (Hagströmer, 2017) och att hälften av alla svenskar har så dålig kondition att sjukdomsrisken är kraftigt ökad (Ekblom-Bak m.fl., 2018). Det har också visat sig att majoriteten av svenska barn och ungdomar inte når upp till de allmänna rekommendationerna om 60 minuters daglig fysisk aktivitet och att många mår psykiskt dåligt (Centrum för idrottsforskning, 2017; Folkhälsomyndigheten, 2018). Det är en oroväckande utveckling som måste vändas och här tror vi att skolan har en viktig funktion.

I Pep-rapporten (2019) framkommer att barn och unga vill röra på sig i skolan men att få tillåts göra det i den utsträckning de önskar. I enkätundersökningen som ligger till grund för rapporten visade det sig att omkring fyra av tio elever har någon form av fysisk aktivitet i skolan utöver undervisningen i idrott och hälsa, exempelvis i form av rörelsepauser under lektionerna. Skillnaderna mellan de olika åldersgrupperna är dock stora. 65% av eleverna på lågstadiet anger att de har fysisk aktivitet i skolan utöver idrottslektionerna och motsvarande siffra bland tonåringarna är 22%. I föreliggande studie uttrycker däremot majoriteten av lärarna som arbetar på mellanstadiet att den fysiska aktiviteten måste vara en del av undervisningen och att de planerar in den i sin verksamhet eftersom blivande tonåringar behöver uppmuntras att röra på sig för att må bra och orka med skolarbetet. Lärarna som arbetar på lågstadiet uttrycker förvisso också att det är viktigt att eleverna rör på sig under skoldagen men att det ofta faller sig naturligt i form av exempelvis fysiskt aktiva raster. Tendensen i den här studien är alltså att mellanstadielärarna ser den fysiska aktiviteten som än viktigare att planera in under skoldagen än lågstadielärarna, eftersom eleverna på mellanstadiet rör sig mindre på både fritiden och under skoldagen än vad eleverna i yngre åldrar gör.

### 8.3 Vilka möjligheter och hinder ser lärare med att i sin undervisning implementera läroplanens skrivning om att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen?

Flertalet av lärarna i studien uttrycker att de har stora möjligheter att använda sig av fysisk aktivitet i sin undervisning. Det är de själva som ansvarar för sin undervisning och för hur de väljer att lägga upp den och kan planera in exempelvis rörelsepauser eller någon form av rörelseförflyttning under lektionerna. De nämner också flera positiva effekter av fysisk aktivitet som de kan se, så som exempelvis piggare och mer koncentrerade elever som lättare tar till sig undervisningen och mer aktivt arbete i klassrummet. Den fysiska aktiviteten bidrar också till en bättre lärandemiljö, ett lustfyllt lärande och är gruppstärkande menar flera. Precis som lärarna uttrycker, och som diskuterades i kapitel 8.2, så visar forskningen på många positiva effekter av regelbunden fysisk aktivitet.

De flesta informanter berättar att deras lärandemiljöer är traditionellt möblerade klassrum som inbjuder till stillasittande. Flera lyfter också att utrymmet är ett hinder för att eleverna ska kunna röra på sig, vilket givetvis är en förutsättning för att kunna genomföra fysiskt aktiva lektioner. Det har enligt Hansen (2016) visat sig att barn som står istället för att sitta blir bättre på att koncentrera sig och

lära sig saker. En sådan enkel åtgärd kan alltså göra skillnad och en lärmiljö som är anpassad för att kunna variera arbetsställning skulle underlätta och inbjuda till spontan rörelse under skoldagen.

Flera av respondenterna ser sig själva som det största hindret när det gäller att implementera läroplanens skrivning om fysisk aktivitet i sin undervisning. De tar upp sin egen okunskap om vilka aktiviteter som kan genomföras och hur rörelse kan kopplas till undervisningen, rädslan över att tappa kontrollen över gruppen, samt oron över att ta tid från undervisningen och att inte hinna med det centrala innehållet i läroplanen. Det är så mycket som ska hinnas med och den fysiska aktiviteten upplevs av några som ytterligare en sak som tar tid. Som diskuterats i kapitel 8.2 kan det vara svårt att som lärare se framför sig hur en fysiskt aktiv undervisning i de teoretiska ämnena skulle kunna se ut och att goda exempel behövs. Likaså är det viktigt att lärarna ges möjlighet till fortbildning om en sådan undervisning ska kunna realiseras i landets klassrum. Här har staten på makronivå och huvudmannen på exonivå ett stort ansvar. Kanske skulle en möjlig lösning kunna vara en nationell kollegial fortbildningsinsats likt läsllyftet och matematiklyftet. Skolverket (2019) gör bedömningen att de föreslagna ändringarna i läroplanen kan skapa ett behov av kompetensutveckling kring fysisk aktivitet och särskilt kunskap om elevers olika förutsättningar. Det kommer därför att i samband med ändringarna i läroplanerna genomföras insatser för implementering och kompetensutveckling.

Ett annat hinder som några lärare uttrycker är att det finns elever som är omotiverade till att röra på sig, som tycker att det är jobbigt och obehagligt att svettas och få ökad puls. Någon berättar att föräldrar har hört av sig för att de inte vill att deras barn ska behöva utsättas för fysiska övningar eftersom eleverna inte känner sig bekväma med det. Ett tydligare uppdrag i läroplanen genom en revidering på makronivå kan stärka skolans och lärarnas mandat att låta den fysiska aktiviteten vara ett givet inslag under hela skoldagen. Det kan, som tidigare diskuterats, ge effekter på mikronivå så som exempelvis en förändrad inställning till fysisk aktivitet i familjen. Att integrera den fysiska aktiviteten i undervisningen istället för att främst arbeta med rörelsepauser skulle också kunna göra att det känns mer naturligt för eleverna och inte så utlämnande och obekvämt tror vi.

Både den tidigare forskningen och lärarna i den här studien ser alltså flera möjligheter och positiva effekter av fysisk aktivitet i skolan. De hinder som lärarna upplever handlar främst om lärmiljöernas utformning, brist på tid och kunskap samt motstånd från elever och föräldrar. Genom att på skolan och i elevhälsoteamet arbeta utifrån ett salutogent och relationellt perspektiv på hälsa och lärande, där det friska och hälsobringande fokuseras, tror vi att färre riktade insatser behöver göras. I ett sådant arbete ligger fokus på att främja elevernas hälsa, lärande och utveckling. Elevernas resurser blir centrala och det inbjuder eleverna till att se på sig själva på ett mer positivt sätt än om det avvikande och icke fungerande sätts i fokus i ett patogent och kategoriskt perspektiv. Ett hälsofrämjande elevhälsoarbete med insatser på generell nivå gynnar alla elever, även de som inte uppvisar svårigheter i sitt lärande eller problem av andra slag. I det här fallet handlar det om insatser för att fysisk aktivitet ska bli ett givet inslag under skoldagen för alla barn i skolan och kunskaperna som denna studie ger kan vara en hjälp på vägen och därmed en utgångspunkt för ett sådant arbete. I förlängningen så kan mycket tid sparas på att arbeta förebyggande och hälsofrämjande genom att undanröja hinder i lärmiljön och samtidigt bygga på de styrkor som finns på individ-, grupp- och systemnivå.

## 8.4 Metoddiskussion

Syftet med denna studie var att öka kunskapen om vilka olika synsätt det finns bland lärare på fysisk aktivitet i skolan. För att besvara studiens syfte och frågeställningar har vi utgått från Bronfenbrenners ekologiska systemteori, vilken hjälpt oss att se till helheten och samspelet mellan de ingående delarna och hur de påverkar hur fysisk aktivitet kan komma till uttryck i undervisning. Det är genom dessa glasögon som vi har tittat på vårt undersökningsområde, vilket har påverkat vad vi har sett och hur vi har tolkat det sedda. Med ett annat teoretiskt perspektiv är det möjligt att vi hade sett andra saker istället.

Vi har genom vår undersökning fått en mängd kunskaper om hur lärare kan uppfatta och förhålla sig till fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, trots att undersökningen är relativt liten. Dessa kunskaper tar vi med oss in i vår yrkesroll som specialpedagoger, där vi förhoppningsvis kan få användning för dem genom att stötta lärare och tillsammans med dem utveckla lärmiljöer och undervisning där fysisk aktivitet är ett naturligt inslag.

Eftersom syftet med undersökningen var att öka kunskapen om vilka olika synsätt det finns bland lärare på fysisk aktivitet i skolan valdes en kvalitativ studie i form av intervjuer. Vi ville ta reda på vilka kvalitativt olika uppfattningar det kan finnas bland lärare och få fatt i en så stor variation av synsätt som möjligt. Intervjuguiden skapades utifrån syftet och frågeställningarna och prövades genom en pilotstudie för att ta reda på om frågorna täckte in studiens syfte och om vi således undersökte det som vi ämnade undersöka. Efter pilotstudien justerades frågorna något och frågeguiden kompletterades med ett par följdfrågor.

En felkälla i vår undersökning kan vara vår ovana som intervjuare, vilket kan ha påverkat resultatet. Trost (2010) skriver att när man har rollen som intervjuare så ska man inte föra ett samtal där man utbyter erfarenheter och tankar, utan en intervju ska i stället vara ett sätt att få fatt i respondentens erfarenheter och tankar. Intervjuguiden har varit ett stöd med sina teman och följdfrågor, vilket hjälpt oss att hålla den röda tråden och täcka in det väsentliga innehållet. Samtidigt har intervjuguide inbjudit till att vi kunnat vara följsamma under intervjuerna och därmed lyhörda för informanternas egna erfarenheter, tankar, känslor och föreställningsvärldar.

Med enkäter som metod hade vi kunnat nå ut till fler lärare men det skulle samtidigt vara svårare att få en fördjupad inblick i informanternas tankar och erfarenheter, vilket var möjligt genom intervjuerna. Enkäter ger inte lika stort utrymme till den följsamhet som intervjuer möjliggör och genom enkäter kan informanternas tankar och trådar inte följas upp på samma sätt som vid intervjuer. Dessa trådar har vi under intervjuerna kunnat följa upp genom följdfrågor för att få en djupare förståelse för hur lärarna tänker och resonerar kring fysisk aktivitet i skolan. Eftersom undersökningen är liten och urvalet inte representativt i statistisk mening kan resultatet inte generaliseras, men vi tror ändå att det kan ge en vägledning kring vilka olika synsätt lärare kan ha vad gäller fysisk aktivitet i skolan.

För att uppnå en så stor variation av uppfattningar som möjligt använde vi oss av ett strategiskt urval där vi valde informanter utifrån ett antal faktorer som vi tror kan påverka lärares uppfattningar om fysisk aktivitet i skolan. Vi strävade efter att få en spridning i ålder, kön, antal år i yrket, åldersgrupp och vilka ämnen lärarna undervisar i, samt om de själva är fysiskt aktiva på fritiden eller inte. För att uppnå ett strategiskt urval använde vi oss utav ett bekvämlighetsurval där vi tillfrågade lärare som skulle passa in utifrån de faktorer som vi valt ut. Genom detta urval så har vi fått fram informanter som gett oss en ökad kunskap och förståelse om vilka olika synsätt det finns om fysisk aktivitet i skolan. Efter tolv genomförda intervjuer upplevde vi att vi nått en mättnad och att det inte framkom några direkt nya synsätt eller infallsvinklar. Om tolv andra lärare hade ingått i studien finns möjligheten att resultatet delvis skulle se annorlunda ut.

Studien har haft ett visst bortfall av respondenter. Sexton stycken lärare tillfrågades om de ville delta i studien och av de tillfrågade tackade fyra stycken nej. Bortfallet av respondenter skulle kunna bero på att de tillfrågade personerna inte kände sig bekväma med att delta i en intervju, att de inte själva är fysiskt aktiva, eller att de inte använder sig av fysisk aktivitet i sin undervisning och därav inte vill vara med i studien. Alla informanterna som slutligen deltog i studien använder sig av fysisk aktivitet i sin undervisning på ett eller annat sätt. Kanske hade resultatet sett annorlunda ut om alla sexton av de tillfrågade lärarna hade deltagit.

## 8.5 Specialpedagogiska implikationer

I skollagen (SFS 2010:800) står det att elevhälsan, där specialpedagogen ingår, främst ska arbeta förebyggande och hälsofrämjande och att det är elevernas utveckling mot målen som ska stödjas.



Socialstyrelsen och Skolverket (2016) definierar förebyggande insatser som åtgärder som går ut på att minska risken för ohälsa. Målet med det förebyggande arbetet är att minska riskfaktorers påverkan samt stärka skyddsfaktorer för att minska belastningen och risken för ohälsa. Hälsofrämjande arbete definieras av Socialstyrelsen och Skolverket som åtgärder som syftar till att bibehålla eller stärka människors fysiska, psykiska och sociala välbefinnande samt att stärka deras möjlighet till delaktighet och tilltro till sin egen förmåga. De hälsofrämjande åtgärderna kan vara inriktade mot individ-, grupp- eller strukturnivå och kännetecknas av ett salutogent perspektiv på hälsa.

Även om forskningsöversikten visar att det är svårt att prata om kausala samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat så finns det hälsovinster med att erbjuda daglig fysisk aktivitet i skolan, vilka motiverar främjandet av den fysiska aktiviteten som ett förebyggande och hälsofrämjande arbete. Socialstyrelsen och Skolverket (2016) skriver att det idag är väl känt att barn och ungdomars hälsa påverkas positivt av regelbunden fysisk aktivitet. De menar vidare att omgivningen har stor inverkan vilket gör att skolan och därmed elevhälsan har en unik och viktig roll eftersom elevhälsan möter i stort sett alla barn och ungdomar. Vidare skriver de att skolan har förutsättningar för att skapa miljöer som stödjer regelbunden fysisk aktivitet, vilket ger effekt på elevernas levnadsvanor. Vi tror att eleverna tar med sig de vanor och erfarenheter som de får i skolan till övriga mikronivåer som de är fysiskt närvarande i, vilket kan bidra till en mer hälsosam livsstil i sin helhet för eleverna.

Folkhälsomyndighetens senaste rapport (2018) visar att utvecklingen av elevernas psykiska hälsa är oroande. Många har återkommande psykiska och somatiska besvär. De är på dåligt humör eller känner sig irriterade, har svårt att sova, ont i magen eller huvudvärk. Vanligast är det bland flickor. Rapporten visar också att eleverna rör på sig allt mindre och att andelen elever som når rekommendationen om minst en timmes fysisk aktivitet om dagen är liten. Trenden med det ökade stillasittandet och den psykiska ohälsan behöver vändas och vi tror att daglig fysisk aktivitet i skolan kan vara en förebyggande och hälsofrämjande insats för att komma tillrätta med problemet, vilket styrks av Hagströmer (2017) som skriver att det finns positiva samband mellan fysisk aktivitet och mental hälsa och självkänsla för barn och ungdomar i åldrarna 6–17 år.

Denna studie har givit kunskaper om vilka synsätt lärare kan ha på att erbjuda fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen, hur fysisk aktivitet kan komma till uttryck i undervisning samt vilka möjligheter och hinder lärare kan se med att förverkliga läroplanens skrivning om fysisk aktivitet i sin undervisning. Det har i sin tur givit kunskaper om vilken stöttning som kan behövas och vilka utvecklingsområden som kan finnas för att den fysiska aktiviteten ska bli ett givet inslag under skoldagen. I denna studie framkommer att det vanligaste inslaget av fysisk aktivitet på lektionstid är någon form av rörelsepaus. Det är inte alls lika vanligt att den fysiska aktiviteten kopplas till undervisningsinnehållet, trots att det i forskningen finns mer stöd för detta än för rörelsepåuser. Det står i skollagen (SFS 2010:800) att ”utbildningen ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet” (kap 1, 5 §). Flera av lärarna i studien nämner att forskningen visar på positiva effekter av fysisk aktivitet i skolan men de har inte så mycket kunskap om vad forskningen verkligen säger. Den fysiska aktiviteten och dess effekt på skolresultaten är ett aktuellt ämne i debatten och det märks i intervjuerna. Men för att skolan och undervisningen ska kunna vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet så behöver lärarna vara inlästa på vad forskningen verkligen har kommit fram till och här kan specialpedagogen vara ett stöd i det kollegiala lärandet.

Socialstyrelsen och Skolverket (2016) tar upp att elevhälsan kan bidra till det generella arbetet på skolan med att främja fysisk aktivitet. Resultaten av tidigare genomförda projekt med detta fokus har visat att elevhälsan har en central roll för att bidra till att arbetet ska bli långsiktigt, skriver de. Vi tror att det på varje enskild skola är av vikt att tillsammans fundera över vad läroplanens skrivning om att erbjuda daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen betyder på just den skolan. I det arbetet tror vi att elevhälsan och följaktligen specialpedagogen har en viktig roll. Skolverket och Socialstyrelsen lyfter skolans utemiljö som ett område som elevhälsan kan engagera sig i och bevaka så att den stimulerar till fysisk aktivitet. Majoriteten av lärarna som ingått i denna studie berättar att

deras klassrum och lärmiljöer är utformade för stillasittande och att de inte uppmuntrar till rörelse. Att tillsammans med lärarna utforma gynnsamma lärmiljöer för att elevernas utveckling mot målen ska kunna stödjas på bästa sätt, är en viktig del av en specialpedagogs arbete. Ur ett systemteoretiskt perspektiv kan en sådan förändring i skolans utemiljö och lärmiljöer påverka helheten och fungera förebyggande och hälsofrämjande, vilket i förlängningen kan innebära att färre riktade insatser mot enskilda elever i form av exempelvis kartläggningar behöver göras. En utemiljö och en lärmiljö som möter barn och ungas behov av att röra på sig och vara fysiskt aktiva kan innebära färre bekymmer med elever som har svårigheter att sitta stilla och koncentrera sig.

Vi tror att den fysiska aktiviteten kan fungera som en förebyggande åtgärd som gör att färre akuta problem behöver lösas och åtgärdas. Ett inte helt ovanligt problem i skolan är elever som av olika anledningar har svårt att vara stilla och koncentrera sig. Det ligger då nära till hands att se på problemet ur ett kategoriskt perspektiv där svårigheterna ses som individbundna, och försöka lösa problemet genom riktade insatser. Genom att istället arbeta långsiktigt och se till elev, lärare och lärandemiljö kan dessa problem förebyggas. I ett sådant relationellt perspektiv pratar man om eleven i svårigheter, vilka uppstår i samspelet med den pedagogiska verksamheten i skolan. Den fysiska aktiviteten kan vara en del i ett sådant långsiktigt arbete och en förebyggande och hälsofrämjande insats.

En anledning till att regelbunden fysisk aktivitet i skolan kan bidra positivt är att dopaminnivåerna ökar. Hansen (2016) skriver att dopamin är en signalsubstans i hjärnan och att nivåerna ökar vid vissa beteenden, däribland fysisk aktivitet. Dopaminökningen upplevs som en positiv känsla och är också viktig för att vi ska kunna koncentrera oss. Om vi inte blir belönade så flyttar vi ständigt fokus i jakt på något nytt intressant och vi uppfattas då som okoncentrerade och rastlösa. Dopaminnivåerna kan ökas på konstgjord väg, genom mediciner mot ADHD. Men nivåerna kan alltså också ökas genom att vi rör på oss. Ju mer intensivt vi gör det, desto högre blir dopaminnivåerna och ju fler gånger vi tränar ju högre blir belöningen. Lärarna i denna studie vittnar om att eleverna kan koncentrera sig bättre efter att de rört på sig och ur ett specialpedagogiskt perspektiv så är det intressant att samma positiva effekter på dopaminnivåerna kan uppnås av fysisk aktivitet som av mediciner mot ADHD.

Hälsofrämjande åtgärder i form av främjande av fysisk aktivitet i skolan kan inriktas på individ-, grupp- och strukturnivå. När långsiktiga hälsofrämjande insatser riktas till samtliga elever utifrån en salutogen inriktning på hälsa gynnar detta alla men särskilt de elever som upplever hinder i sin utveckling. På samma sätt kan förändringar som görs för en elev komma till fördel för fler. Om främjande åtgärder för med sig att atmosfären på skolan påverkas positivt och att undervisningen därmed kan genomföras på ett mer meningsfullt sätt för alla elever så kommer färre elever riskera att inte nå målen vilket innebär att färre utredningar kommer behöva genomföras. Hylander och Guvå (2017) anser att det i elevhälsoarbetet både behövs en patogen och en salutogen inriktning på hälsa. I en patogen inriktning görs insatser av förebyggande karaktär som bland annat innebär att tidigt identifiera riskfaktorer eller riskgrupper för att kunna rikta insatser mot dessa elever. I en salutogen inriktning är insatserna främjande och riktas mot alla elever i skolan. Dessa insatser är generella och främjar lärande och utveckling vilket även gynnar de elever som inte uppvisar svårigheter i sitt lärande eller någon annan typ av problematik.

Att främja fysisk aktivitet i skolan är ingen mirakellösning som löser alla problem, men det kan vara en del i ett förebyggande och hälsofrämjande arbete på skolorna som ger effekt på elevernas levnadsvanor i sin helhet. Även om det skulle vara så att fysisk aktivitet inte gynnar studieresultaten något nämnvärt så har forskningen heller inte visat på några negativa effekter. Att röra på sig och vara fysiskt aktiv medför så mycket annat positivt som motiverar fysisk aktivitet som ett givet inslag under skoldagen för alla elever. En hälsosam livsstil påverkar individen positivt men medför också i förlängningen goda konsekvenser för folkhälsan.

## 8.6 Förslag till fortsatt forskning

Det finns många studier som visar på positiva samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat, men resultaten ser olika ut beroende på elevpopulation, studiemetod och vilken typ av fysisk aktivitet som undersökts. Därmed skulle det kunna vara så att de positiva samband som kunnat ses beror på andra bakomliggande faktorer och det går inte att tala om kausala effekter. Att fysisk aktivitet skulle ge några negativa effekter på studieresultaten är det dock väldigt lite som pekar på, men för att kunna tala om kausala samband mellan fysisk aktivitet och studieresultat behövs alltså mer forskning på området.

Urvalet i föreliggande studie är begränsat och det skulle vara intressant att genomföra en liknande studie med ett representativt urval för att kunna generalisera resultaten. Det skulle också vara spännande att komplettera intervjuerna med observationer i respondenternas klassrum för att få syn på vad lärarna gör och inte enbart vad de säger att de gör.

## Referenslista

- Ahlberg, A. (2013). *Specialpedagogik i ideologi, teori och praktik : Att bygga broar* (1. uppl. ed.).
- Andersson, B. (2003, 20 maj). Ändrad läroplan ska ge mer fysisk aktivitet. *Lärarnas tidning*. Hämtad från <https://lararnastidning.se/andrad-laroplan-ska-ge-mer-fysisk-aktivitet/>
- Bryman, A., & Nilsson, B. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2., [rev.] uppl. ed.).
- Centrum för idrottsforskning. 2017. *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2016*. Hämtad från <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2016.pdf>
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-Based Physical Activity, Cognition, and Academic Achievement. *Preventive Medicine*, 52, S36-S42.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D. L., Etnier, J. N., Lee, S., Tomporowski, P., . . . Szabo-Reed, A. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1223–1224.
- Ekblom Bak, E., Ekblom, Ö., Andersson, G., Wallin, P., Söderling, J. et al. (2018) Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* <https://doi.org/10.1111/sms.13328>
- Ericsson, I. (2003). Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: En interventionsstudie i skolår 1-3. *Malmö Studies in Educational Sciences*, 2003.
- Ericsson, I., & Karlsson, M. (2012). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 273–278.
- Folkhälsomyndigheten. *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. Folkhälsomyndigheten, 2019. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf> (Hämtad 2019-01-15)
- Fritz, J. (2017). Physical Activity During Growth. Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance. 2017.
- Generation Pep. *Pep-rapporten 2019*. Generation Pep, 2019. Hämtad från [https://generationpep.se/media/1830/generationpep\\_pep-rapporten2019.pdf](https://generationpep.se/media/1830/generationpep_pep-rapporten2019.pdf)
- Hagströmer, Maria. Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? I Centrum för idrottsforskning. De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid. Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 2017. [https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva\\_komp.pdf](https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf) (Hämtad 2019-01-14)
- Hansen, A. (2016). *Hjärnstark. Hur motion och träning stärker din hjärna*. Fitnessförlaget.
- Hylander, I. & Guvå, G. (2017). *Elevhälsa som främjar lärande: om professionellt samarbete i retorik och praktik*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur AB.
- Idrottsgalan* (2019). [TV-program]. Sveriges television, SVT 1 21 januari.
- Imsen, G. (2006). *Elevens värld: introduktion till pedagogisk psykologi*. (4., rev. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S., Brinkmann. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2. uppl. ed.). Lund: Studentlitteratur.

Käll, L., Nilsson, M., & Lindén, T. (2014). The Impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. *Journal of School Health, 84*(8), 473–480.

Mcclelland, E., Pitt, A., & Stein, J. (2015). Enhanced academic performance using a novel classroom physical activity intervention to increase awareness, attention and self-control: Putting embodied cognition into practice. *Improving Schools, 18*(1), 83-100.

Mullender-Wijnsma, Marijke J., Hartman, Esther, Greeff, Johannes W. de, Doolaard, Simone, Bosker, Roel J., & Visscher, Chris. (2016). Physically active math and language lessons improve academic achievement: A cluster randomized controlled trial. *Pediatrics, 137*(3), E20152743.

Nilholm, C. (2016). *Teori i examensarbetet: En vägledning för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.

Persson, B. (2019). *Elevers olikheter och specialpedagogisk kunskap*. (Upplaga 4). Stockholm: Liber.

Quinto Romani, A., & Klausen, T. (2017). Physical Activity and School Performance: Evidence from a Danish Randomised School-Intervention Study. *Scandinavian Journal of Educational Research, 61*(4), 479–502.

Regeringsbeslut U2018/01430/S. *Uppdrag om mer rörelse i skolan*. Hämtad från <https://www.regeringen.se/>

Resaland, Geir K., Aadland, Eivind, Moe, Vegard Fusche, Aadland, Katrine N., Skrede, Turid, Stavnsbo, Mette, . . . Anderssen, Sigmund A. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventive Medicine, 91*, 322–328.

Santana, C., Azevedo, L., Cattuzzo, M., Hill, J., Andrade, L., & Prado, W. (2017). Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27*(6), 579-603.

SFS 2007:638. *Förordning om ändring i högskoleförordningen (1993:100)*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Shepherd, A.J, Pintabo, L.T, & Bean. M.H. (2011). Physical Education and Academic Achievement: A Review. *Delta Journal of Education. Special Edition on Health and Wellness. 1*(1), 16–23.

Skolverket. (2003). *Förordning om ändring i förordningen (SKOLFS 1994:1) om läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet*. Hämtad 2019-01-07 från <https://skolfs-service.skolverket.se/api/v1/download/andringsforfattning/2003:17>

Skolverket (1994) *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo94: reviderad (2003)* Hämtad från [https://gupea.ud.gu.se/bitstream/2007/308481/gupea\\_2077-30848\\_1.pdf](https://gupea.ud.gu.se/bitstream/2007/308481/gupea_2077-30848_1.pdf)

Skolverket. (2018). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2018*. (5:e uppl.) Hämtad från <https://www.skolverket.se/publikationer?i d=3975>

Skolverket. (2019). *Redovisning av uppdrag om mer rörelse i skolan. Dnr U2018/01430/S, U2018/02965/S* Hämtad från <https://www.skolverket.se/getFile?file=4038>

Statens folkhälsoinstitut. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Hämtad 2018-12-15 från [https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/b12494011cb84706b5838c92497b3762/r200613\\_fysisk\\_aktivitet\\_0701.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/b12494011cb84706b5838c92497b3762/r200613_fysisk_aktivitet_0701.pdf)

Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Socialstyrelsen Sverige. Skolverket (2016). *Vägledning för elevhälsan*. ([3. uppl.]). Stockholm: Socialstyrelsen.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed* (Vetenskapsrådets rapportserie 1:2011). Stockholm: Vetenskapsrådet.

Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet. (u.å). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar*. Hämtad 2019-01-07 från <http://www.yfa.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/>

# Bilaga 1 - Missivbrev

## Missivbrev

Hej!

Vi är två studenter som läser vår sista termin på Specialpedagogiska programmet vid Göteborgs universitet. Under vårterminen 2019 kommer vi att skriva vår magisteruppsats som omfattar 15 högskolepoäng. Vikten av fysisk aktivitet och farorna med långvarigt stillasittande både för barn och vuxna är ett aktuellt ämne i samhällsdebatten. Syftet med vår studie är att undersöka några lärares uppfattningar om fysisk aktivitet i skolan. För att få en fördjupad syn på lärares perspektiv har vi valt att genomföra en intervjustudie med ca 10 lärare. Intervjuerna kommer att ta cirka 30 till 45 minuter i anspråk och spelas in för att kunna transkriberas och analyseras.

Vid intervjuerna kommer vi att ta hänsyn till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer vilket innebär att deltagandet är frivilligt och att du när som helst kan avbryta din medverkan. Vidare kommer inspelningen och ditt deltagande att behandlas konfidentiellt och resultatet kommer enbart att användas i forskningssyfte och redovisas i detta examensarbete.

Vi är tacksamma för din medverkan! Om du har några frågor eller funderingar så är du välkommen att höra av dig!

Med vänliga hälsningar

Laila Bernspång och Malin Lidmer

E-post: [laila.bernspang@hjo.se](mailto:laila.bernspang@hjo.se)

E-post: [malin.lidmer@kungsbacka.se](mailto:malin.lidmer@kungsbacka.se)

Handledare: Linda Borger, Fil.dr. i pedagogik vid Institutionen för pedagogik och specialpedagogik, Göteborgs universitet

E-post:

[linda.borger@gu.se](mailto:linda.borger@gu.se)

## Bilaga 2 - Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Bakgrundsfrågor

- Kön?
- Ålder?
- Vilken utbildning har du?
- Hur länge har du arbetat som lärare? Examensår?
- I vilken åldersgrupp arbetar du?
- Vilka ämnen undervisar du i?
- Ge en kort presentation av skolan du arbetar på.
- Är du fysiskt aktiv på fritiden?  
*På vilket sätt?*

#### Frågeområden

1. Uppfattningar om fysisk aktivitet i relation till läroplanen
  - Hur tolkar du läroplanens (Lgr11) skrivning "Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen"?  
*Vad betyder...*  
*erbjuda,*  
*fysisk aktivitet,*  
*inom ramen för hela skoldagen...*  
*för dig?*



- Vad anser du om dessa riktlinjer i läroplanen? Motivera.
- Vad tycker du att daglig fysisk aktivitet i skolan bidrar till för barnen?
- Vems ansvar är det att öka barnens dagliga aktivitetsnivå?
- Hur stöder rektor er i arbetet med att stimulera barnen till ökad fysisk aktivitet?
- Hur stöder kommunen/huvudmannen er i arbetet med att stimulera barnen till ökad fysisk aktivitet?
- Vilken syn har andra lärare på skolan på fysisk aktivitet under skoldagen?

## 2. Fysiska inslag i undervisningen/på skolan

- Hur ser lärmiljön ut i ditt klassrum?  
*Inbjuder den till rörelse, variation och att stå upp och arbeta, eller sitter eleverna majoriteten av tiden på stolar?*
- Reflekterar du över hur länge eleverna sitter stilla i ett sträck?  
Under en lektion eller en dag
- Använder du dig av fysisk aktivitet och rörelse i undervisningen?
  - **Om JA:**
- Ge exempel på fysiska aktiviteter/inslag som du använder dig av i undervisningen?

- Är de kopplade till undervisningens innehåll och till de teoretiska ämnena?

*Rörelsepåuser?*

*Styrda fysiska aktiviteter? (Exempelvis Röris)*

- Hur ofta använder du dig av fysisk aktivitet i undervisningen?
- Varför använder du dig av fysiska aktiviteter i undervisningen?
- Vilka förutsättningar behövs för att lärare ska kunna arbeta med fysisk aktivitet och rörelse i undervisningen?

- **Om NEJ:**

- Varför inte?
- Vilka förutsättningar behövs för att lärare ska kunna arbeta med fysisk aktivitet och rörelse i undervisningen?

### 3. Möjligheter och hinder med att implementera läroplanens skrivning i undervisningen

- Vilka möjligheter ser du med att förverkliga läroplanens skrivning om fysisk aktivitet i din undervisning?

*Vilka fördelar ser du med att arbeta med fysisk aktivitet i undervisningen?*

- Vilka hinder ser du med att förverkliga läroplanens skrivning om fysisk aktivitet i din undervisning?
- Tycker du att vissa barn gynnas mer än andra av fysisk aktivitet och rörelse under lektionerna? Ge gärna exempel, beskriv...
- Vilka positiva effekter tror du att fysisk aktivitet kan ha på elever?
- Vilka negativa effekter tror du att fysisk aktivitet kan ha på elever?