



**Examensarbete i fördjupningsämnet:  
Barndom och lärande**  
15 högskolepoäng, grundnivå

**Landsbygd eller stadskärna?**

En studie om den geografiska placeringens påverkan på förskollärares syn på fysisk aktivitet.

**Countryside or city center?**

A study on the impact of geographical location on preschool teachers' perspectives on physical activity.

Elin Nilsson  
Sara Flenhagen

Examen och poäng: Förskollärarexamen 210hp

Datum för slutseminarium: 2023-10-30

Examinator: Therese Lindgren

Handledare: Jenny Vikman

## **Förord**

Vi vill rikta ett stort tack till alla deltagare som har ställt upp i vår studie. Tack till samtliga forskollärare som medverkat och besvarat våra frågor, som gjort att vi kunnat undersöka vårt ämne fysisk aktivitet.

Vi vill även ägna ett stort tack till vår handledare Jenny Vikman som under vår forskningsprocess stöttat och handlett oss i rätt riktning. En utmanande och lärorik handledning som fått oss att vrida och vända på arbetet några extra gånger.

I vår process vid framskrivningen av vår forskningsstudie har vi gemensamt kontinuerligt samarbetat där vi båda parter varit närvarande och delaktiga. En öppen och ärlig dialog sinsemellan oss har pågått under hela studien.

Vi vill även rikta ett stort tack till varandra då vi har fått växeldra hela vägen i motivation, arbetsbelastning och engagemang. Utan varandras hjälp hade vi inte kunnat genomföra och skriva fram denna studie.

Tack till våra familjer och vänner som har stöttat oss genom skrivprocessen. Det har varit en tuff och lärorik resa, och utan er hade vi inte varit där vi är i dag med vår text.

Till sist, tusen tack till dig som läser vårt arbete.

## Abstrakt

Förskolan är den miljö och arena där barn spenderar stora delar av sitt liv. Stillasittandet har ökat och allt fler barn rör sig mindre idag. Rörelse är viktigt för att vi ska kunna må bra, samt att det har en inverkan på vår hälsa och utveckling. Vi har därför valt att bygga vår studie kring den fysiska aktiviteten i förskolan. Syftet med studien har varit att undersöka hur förskolans geografiska plats påverkar förskollärares medvetenhet och syn på fysisk aktivitet i verksamheten. Därmed blev frågeställningarna: *Hur påverkas förskollärares syn på fysisk aktivitet av förskolans plats?* och *På vilket sätt kan förskolans plats ha en inverkan på förskollärares arbetsmetoder inom fysisk aktivitet?* Vi har använt oss av den kvalitativa metoden genom intervjuer och har sedan med hjälp av den pragmatiska teorin analyserat vår insamlade empiri. Vårt resultat är att det inte är den geografiska platsen som påverkar hur förskollärarnas syn på fysisk aktivitet är, men att den geografiska placeringen påverkar förskollärarnas arbetsmetoder och strategier i undervisningen i förskolans verksamhet kopplat till fysisk aktivitet.

**Nyckelord:** Fysisk aktivitet, Förskollärare, Förskola, Landsbygd, Stad, Syn, Utemiljö.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b> .....	6
1.1 Bakgrund.....	6
1.2 Syfte och frågeställningar .....	7
1.3 Centrala begrepp .....	8
<b>2. Tidigare forskning</b> .....	9
2.1 Fysisk aktivitet och barns hälsa .....	12
2.2 Fysisk aktivitet och utemiljö.....	12
2.3 Förskollärarens roll i barns fysiska aktivitet.....	13
<b>3. Teoretiskt perspektiv</b> .....	14
3.1 Pragmatisk teori .....	15
3.2 Teoretiska begrepp.....	16
<b>4. Metod</b> .....	17
4.1 Etiska överväganden .....	17
4.2 Urval och avgränsningar .....	17
4.3 Kvalitativ intervju .....	19
4.4 Transkribering.....	20
<b>5. Analys och resultat</b> .....	21
5.1 Analysmetod .....	21
5.2 Analys av empiri.....	22
5.2.1 Förskolans gård, närliggande utemiljö och geografisk placering.....	22
5.2.2 Förskollärarens syn på fysisk aktivitet och Lpfö 18s strävansmål .....	25
5.2.3 Förskollärarens kompetens och arbetsmetoder .....	28
<b>6. Diskussion</b> .....	32
6.1 Resultatdiskussion .....	32
6.1.1 Förskolans gård, närliggande utemiljö och geografisk plats .....	32
6.1.2 Förskollärarens syn på fysisk aktivitet och Lpfö 18s strävansmål .....	34
6.1.3 Förskollärarens kompetens och arbetsmetoder .....	34
6.2 Metoddiskussion .....	36
6.3 Slutsats och framtida forskning .....	37

<b>Referenslista .....</b>	<b>39</b>
<b>Bilagor .....</b>	<b>43</b>
Bilaga 1 - Samtyckesblankett.....	43
Bilaga 2 - Intervjuguide .....	44

# 1. Inledning

I dagens samhälle är hälsa och fysisk aktivitet ett viktigt ämne som ofta diskuteras i olika sammanhang, inte minst i förskolans verksamheter. Enligt Skolverket (2023) är knappt 86 % av alla barn i Sverige mellan åldrarna 1-5 år inskrivna på förskolan. Sollerhed (2019a) betonar förskolan som en viktig arena i barnens liv, där barn spenderar en hel del av sin vakna tid i vardagen. Enligt *Läroplanen för förskolan: Lpfö 18* (Skolverket 2018) är förskolan den plats där barn ska få möjlighet att utveckla sitt välbefinnande och sin hälsa och där förskolläraren ska ge barnen förutsättningar till att delta i fysiska aktiviteter och utveckla sin fysiska förmåga.

Enligt Folkhälsomyndighetens (2022) rekommendationer bör barn i åldrarna 1-5 år ha möjlighet till rörelse och fysisk aktivitet. Att människor idag är mer stillasittande är ett faktum, vilket går hand i hand med den ökade skärmtiden (Folkhälsomyndigheten 2021). Rörelse och fysisk aktivitet har drastiskt minskat hos barn de senaste decennierna, vilket går emot Folkhälsomyndighetens rekommendationer som poängterar att barn ska utöva minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag, vilket innebär rörelse som är pulshöjande på olika sätt (Folkhälsomyndigheten 2022).

## 1.1 Bakgrund

Enligt Sollerhed (2019a) kan den fysiska aktiviteten ha en positiv påverkan på barns mentala och fysiska utveckling och i sin tur även för barns hälsa. Som tidigare nämnts så har Lpfö 18 (2018) ett strävansmål som handlar om den fysiska aktiviteten och rörelsen i förskolan. Men om det nu finns forskning som poängterar hur den fysiska aktiviteten gynnar barns utveckling och hälsa, varför finns det endast ett läroplansmål som behandlar detta och varför är det inte mer centralt i Lpfö 18? I Generation Peps rapport (2023b), tas statistik och resultat upp gällande barns minskade fysiska aktivitet och rörelse. Rapporten visar att barns fysiska aktivitet och rörelse har minskat, då endast två av tio barn utövar den rörelsen som är rekommenderad för deras ålder. Barn rör sig generellt för lite idag. Världshälsoorganisationens (WHO 2022) riktlinjer kring hälsa och välmående poängterar vikten av den fysiska aktivitetens positiva påverkan på barns motoriska, kognitiva, och psykosociala utveckling samt stärkandet av kroppen. De förtydligar att den fysiska aktiviteten inte endast bidrar till motoriska färdigheter och bättre inlärningsförmåga,

utan även en utveckling av den emotionella och psykiska hälsan. Den fysiska aktiviteten är därmed viktig för barns utveckling i förskolan.

Varför vi vill studera ämnet fysisk aktivitet är för att vi har uppmärksammat under utbildningens gång att personalen i förskolors verksamheter inte har samma syn på den fysiska aktivitetens innebörd och betydelse. Vi vill bidra till en ökad förståelse och medvetenhet kring vad fysisk aktivitet är och hur viktigt det är för barnen att de får denna möjlighet i förskolan. Just nu pågår det en debatt som belyser sambandet mellan ökad skärmtid och ökat stillasittande. Studien blir därför relevant för såväl förskolans verksamhet som för det omgivande samhället. Studien skrivs i syfte av att förhoppningsvis kunna bidra med ytterligare kunskap och medvetenhet kring fysisk aktivitet, inte minst för att barn rör på sig för lite idag. Vi vill undersöka om förskollärares syn på och medvetenhet om den fysiska aktiviteten påverkas av förskolans geografiska plats. Vi har därmed valt att avgränsa studien till förskolans gård och närliggande utemiljö. Forskningsstudien kommer att ta avstamp i den kvalitativa metoden och empirin kommer att analyseras utifrån den pragmatiska teorin och sedan diskuteras i relation till tidigare forskning. Analysen kommer att bearbetas i en diskussion som kommer att mynna ut i slutsatser som grundar sig i frågeställningarna och syftet.

## **1.2 Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att undersöka hur förskolans geografiska plats påverkar förskollärares medvetenhet och syn på fysisk aktivitet i verksamheten.

Frågeställningarna som valts ut för att kunna besvara syftet är:

- Hur påverkas förskollärares syn på fysisk aktivitet av förskolans plats?
- På vilket sätt kan förskolans plats ha en inverkan på förskollärares arbetsmetoder inom fysisk aktivitet?

## 1.3 Centrala begrepp

I detta avsnitt presenteras centrala begrepp som kommer att genomsyra studien. Begreppens definition är till för läsaren, för att lättare kunna följa med i texten. Vi har även definierat dem för egen vinning då det skapar en gemensam bild av de olika begreppen.

**Fysisk aktivitet** är den kroppsrörelse som genomförs av skelettmuskler som kräver energiförbrukning (WHO 2022). I denna uppsats kommer begreppet fysisk aktivitet innebära den rörelse i förskolan som är pulshöjande för barnen såsom exempelvis springa, klättra, hoppa, cykla och dansa.

**Medvetenhet** innebär i denna studie huruvida förskollärarna är medvetna om sitt arbete och sin kompetens gällande fysisk aktivitet.

**Syn** handlar om förskollärarnas tankar och funderingar. Hur de ser på fysisk aktivitet.

**Geografisk plats** kommer att innebära var förskolan är placerad utifrån stadskärna eller landsbygd.

**Stadskärna** innebär en plats som ligger centralt inom en storstad.

**Landsbygd** menas med den plats som ligger på en lantlig bebyggelse. Det innebär de förskolor som omges av ett villasamhälle med åkrar och exempelvis skog eller sjöar runtomkring.

**Förskolans gård** innebär den utemiljö som finns tillgänglig på förskolans gård.

**Närliggande utemiljön** innebär den utemiljön som ligger i anslutning till förskolan.

**Förskollärare** är den personal som arbetar i förskolan som har en förskollärlig legitimation.



## 2. Tidigare forskning

När den tidigare forskningen har samlats in har det uppkommit funderingar kring att mycket av den forskning som är gjord inom ämnet fysisk aktivitet, kopplat till positiva hälsoeffekter, ofta bygger på studier kring äldre barn i grundskola och gymnasium. Många av forskningsstudierna som har gjorts har inte fokuserat på barn i åldern 0-4 år (Carson et al. 2017). Därmed har forskning inkluderats som sträcker sig utöver åldersspannet i åldrarna 3-5 år som denna studie bygger på, då fysisk aktivitet är viktigt oavsett barns ålder. En del studier undersöker den generella fysiska aktivitetens positiva inverkan på hälsa, vilket är relevant för denna studie trots att den är avgränsad till de äldre barnen i förskolan. Begreppet hälsa kommer inte att vara centralt i de kommande avsnitten men det är fortfarande relevant att förklara hur fysisk aktivitet påverkar barns generella hälsa positivt och därmed varför det är viktigt i förskolans verksamhet.

Forskning som presenteras i detta avsnitt är kopplat till den fysiska aktivitetens påverkan på barns utveckling och hälsa i relation till utemiljön samt förskollärares engagemang och medvetenhet. Forskningen sträcker sig både nationellt och internationellt, vilket i sin tur innebär en bredare grund för analysen. Studien kommer att fokusera på fysisk aktivitet kopplat till den geografiska platsen.

Chaput et al. (2020) har genomfört en studie som bygger på systematiska granskningar av fysisk aktivitet, stillasittande och hälsorelaterade resultat för barn och ungdomar mellan 5-17 år. De undersöker WHO:s nya riktlinjer och rekommendationer sedan 2020 och de vetenskapliga artiklar och resultat som ligger till grund för riktlinjernas och rekommendationernas uppdateringar. Det går i linje med Sollerheds (2019a) forskningsartikel som är publicerad på Skolverket som betonar vikten av fysisk aktivitet och dess inverkan på barns hälsa. Sollerhed (2019b) har även skrivit ett kapitel i en bok/rapport som handlar om barns rörelse, motorik samt fysiska aktiviteter som är publicerad via Kristianstads högskola.

Carson et al. (2017) har skrivit en vetenskaplig artikel som bygger på en systematisk granskning av sambanden mellan fysisk aktivitet och hälsoindikatorer i åldrarna 0-4 år. Granskningen skrevs in i International Prospective Register of Systematic Reviews (PROSPERO). Studien syftar till

att öka förståelsen för de effekter och konsekvenser som barns hälsa kan få av fysisk aktivitet. Vidare har Biddle, Cavill och Sallis (2001) skrivit en sammanfattning av diskussioner kring 8 granskningsartiklar som ägt rum mellan 50 experter och akademiker. Artiklarna som har diskuterats innehåller folkhälsorekommendationer för barn och unga i åldrarna 5-18 år. Rekommendationerna innefattar riktlinjer inom hälsa och fysisk aktivitet, vilket går i linje med Carson et al. (2017) artikel. Nyström et al. (2018) har skrivit en artikel som sammanfattar Sveriges rapportkort 2018 gällande fysisk aktivitet för barn och ungdomar där sambandet mellan låg fysisk aktivitet och högt stillasittande betonas. Studien lyfter att trots att det finns ökad tillgång till miljöer är det förskolepersonalens agerande som spelar stor roll i uppmuntran till fysisk aktivitet.

Sevimli-Celik, Kirazci och Inces (2011) studie som är genomförd i Turkiet handlar om att undersöka förskoleadministratörers och föräldrars uppfattning om förskolans undervisning inom rörelse samt den faktiska fysiska aktiviteten som utförs i verksamheterna. I studien deltog 8 förskoleadministratörer och 21 föräldrar. Semistrukturerade intervjuer, fältbesök samt observationer utfördes där skriftliga dokument samlades in. Även Nyberg, Lennernäs, Sepp och Sollerheds (2010) studie bygger på föräldradiologer som arrangerats under fyra olika mötestillfällen. Antalet som deltagit är 86 personer. Syftet med studien var att öka kunskapen för intresserade föräldrar inom tre huvudområden: mat, sömn och fysisk aktivitet samt att ta del av föräldrars funderingar kring barns välbefinnande. I studien som är utförd i Kristianstad, lyfter forskarna att utemiljön har en påverkan på barns möjligheter till fysisk aktivitet och rörelse i förskolan.

Kiewra och Veselack (2016) har genomfört en studie i USA som syftar till att undersöka hur utomhusmiljöer stödjer barns kreativitet och fantasi. Den kvalitativa studien har genomförts i utomhusklassrum med barn i förskoleåldrarna 3-5 år. Även Mårtenssons (2004) doktorsavhandling belyser hur naturmiljön formar utomhusleken på förskolans gård. Studien bygger på observationer med videostöd, fältarbete med deltagande observation, aktivitetskarter samt samtalsintervjuer.

I Smith et al (2014) studie som är utförd i USA blir det synligt att utemiljöns storlek har en påverkan på barns fysiska aktivitet. Studien bygger på kartläggning av olika beteenden i samband med observationer. Syftet med studien är att studera hur miljöns utformning kan främja barns fysiska aktivitet. Likaså undersöker Pagels, Boldemann och Raustorp (2013) i Sverige huruvida förskolans gård kan främja barns fysiska aktivitet. Forskarna har genom projektet kidscape studerat barns fysiska aktivitet på gården genom dels subjektiva metoder (CARS och kvalitativ observation) och dels objektiva metoder så som pedometri (markens distribution) och accelerometri (mättningsverktyg såsom stegräknare). Även Bower et al. (2008) studie som genomförts i USA handlar om att studera korrelationen mellan förskolans miljö och barns fysiska aktivitet, det vill säga om miljön kan påverka barns fysiska aktivitet. Studien har genomförts med hjälp av observationer samt instrumentet EPAO, environment and policy assessment and observation. Instrumentet används för att mäta och utvärdera hur sociala och fysiska miljöfaktorer påverkar barns fysiska aktivitet i förskolan. I studien har 20 förskolor deltagit och utvärderats.

Forskarna Ihmeideh och Al-Qaryouti (2015) studie som har gjorts på arabiska halvön Oman, undersöker förskollärares roller och syn på utomhusmiljöer. Studien är gjord via observationer och intervjuer av 30 förskollärare från 15 olika förskolor. Sevimli-Celik och Johnson (2013) har också studerat förskolepersonalens inställning och attityder till barns fysisk aktivitet. Forskarna har utfört studien i USA genom enkäter där 149 förskollärare har deltagit i frågor kring fysisk aktivitet. En annan studie som Cheung (2019) genomfört i Kina undersöker på vilket sätt förskolepedagogers engagemang och delaktighet i relation till fysisk aktivitet påverkar barnen. I studien har barn observerats i samband med att de har burit på stegräknare under en 30 minuters planerad aktivitet. Studien har utförts för att mäta hur fysiskt aktiva barnen är beroende på hur aktiva pedagogerna är.

Ekberg och Vallberg-Roth (2022) vid Malmö Universitet har genomfört en studie som syftar till att utveckla och bredda kunskap om vad som kan utmärka och känneteckna undervisning som innehåller rörelse i svenska förskolor. Studien har fokuserat på förskolepersonalens motiv och mål samt innehåll och undervisningsåtgärder. I studien har det genomförts observationer där de har studerat pulshöjande aktiviteter. Även Derscheid et al. (2010) har i USA undersökt

personalens syn kring fysisk aktivitet och deras olika strategier i arbetet med hälsa och fysisk aktivitet. Genomförandet i studien är fältarbete som bland annat består av workshops samt insamling av information från olika konferenser. I studien deltog 360 deltagare.

## **2.1 Fysisk aktivitet och barns hälsa**

Fysisk aktivitets inverkan på barns hälsa är ett stort ämne där mycket forskning har gjorts om barn inom olika åldrar. Fysisk aktivitet påverkar barns hälsa och välmående och har visat sig ha positiva hälsoeffekter (Chaput et al. 2020; Sollerhed 2019a; Carson et al. 2017) vilket innebär att det bör arbetas med kontinuerligt i förskolans verksamhet (Nyström et al. 2018). Den fysiska aktiviteten påverkar de motoriska färdigheterna och lägger grunden för den motoriska livslånga inlärningen. Även barns kognitiva utveckling och psykosociala hälsa påverkas positivt genom minskad risk för psykisk ohälsa, såsom depression och ångest, vilket i sin tur även kan bidra till en utveckling i barns sociala kompetens (Biddle, Cavill & Sallis 2001). Forskning lyfter att den fysiska aktiviteten minskar risk för hjärt- och kärlsjukdomar under livets gång redan hos barn i förskolan. Barn är inte fysiskt aktiva i förskolan endast för att de gungar, de behöver pulshöjande aktiviteter flera gånger om dagen för att utveckla sin rörelsemotorik och främja sin hälsa. Förskolan blir därmed en viktig arena för barn i deras utveckling i de grundläggande motoriska färdigheterna, vilket kommer att påverka utvecklingen upp i vuxen ålder (Sollerhed 2019b). När barn rör på sig och deltar vid fysisk aktivitet minskar även risken för fetma (Sevimli-Celik, Kirazci & Ince 2011). Således visar forskning att fysisk aktivitet är viktigt för barns hälsa och utveckling och för att öka barns välmående. Därmed är det viktigt att arbeta med fysisk aktivitet i förskolans verksamhet.

## **2.2 Fysisk aktivitet och utemiljö**

I arbetet med fysisk aktivitet kan utemiljön användas som en lärmiljö. Miljön har en påverkan på barns möjligheter till fysisk aktivitet och rörelse i förskolan (Nyberg et al. 2010; Kiewra och Veselack 2016). Det ska inte behövas planeras och struktureras för att det ska bli en möjlighet för barnen i förskolan, utan det är något som ska kunna ske naturligt utomhus under vardagen. Utemiljöns storlek påverkar barns fysiska aktivitet (Mårtensson 2004; Smith et al. 2014) och förskolans gårds storlek kan påverka hur mycket barn rör på sig då större yta stimulerar till att

barn tar fler steg, vilket innebär att barn rör sig mer (Pagels, Boldemann, & Raustorp 2013). Idag tenderar miljöerna att bli allt mer tillrättalagda, som exempelvis lekplatser, vilket i sin tur gör dem mindre tillåtande för den spontana fysiska aktiviteten (Nyberg et al. 2010). Samtidigt har forskare påpekat att miljön har en påverkan på barns lek (Mårtensson 2004; Bower et al. 2008) och en positiv inverkan på barns hälsa och utveckling i förskolan där rörelse och lek utomhus påverkar barns hälsoliv positivt då det främjar barns lärande och utveckling (Ihmeideh & Al-Qaryouti 2015). Dock handlar det om att, som förskollärare, vara medveten och att förvalta de situationer som uppstår när barn är i kontakt med olika miljöer, för att kunna främja den fysiska aktiviteten i verksamheten (Mårtensson 2004; Smith et al. 2014). Förskollärare bör därmed se till att barn får det utrymme och verktyg som de behöver för att kunna utvecklas i sin fysiska aktivitet i utemiljön (Sevimli-Celik & Johnson 2013). Det är av betydelse att förskolläraren ser över miljö för att främja barns fysiska aktivitet, då förskolan är en plats där barnen ges möjlighet att vara aktiva (Sevimli-Celik, Kirazci & Ince 2011).

## **2.3 Förskollärarens roll i barns fysiska aktivitet**

Förskollärarnas engagemang och delaktighet i undervisningen av fysisk aktivitet är viktiga framgångsfaktorer för att öka barns delaktighet då de tenderar att vara mer aktiva än passiva i personalledda aktiviteter (Cheung 2019). Forskning visar dessutom att förskollärare saknar kompetens inom området fysisk aktivitet för att kunna utmana barnen och att det därmed behövs kompetensutveckling för personalen (Cheung 2019; Sevimli-Celik & Johnson 2013). Vidare är det av vikt att identifiera och skapa strategier som främjar fysisk aktivitet i förskolan samt hur det ska implementeras i verksamheten (Cheung 2019; Nyström et al. 2018). Förskollärarnas arbetsmetoder kopplat till didaktiken inom ämnet, påverkar barns möjlighet till utveckling och det krävs av förskollärarna att de gör medvetna val utifrån sin kompetens för att möjliggöra för den fysiska aktiviteten (Ekberg & Vallberg-Roth 2022). Forskning nämner att det behövs mer resurser inom ämnet såsom idéer, lekar och verktyg för förskollärare då det uppmärksammas brist på kompetens inom området. Med andra ord behöver förskollärare lära sig mer om hur barns utveckling sker inom motoriska färdigheter och rörelse för att de ska hitta metoder för att implementera fysisk aktivitet i vardagen så att det blir naturligt (Derscheid et al. 2010; Sevimli-Celik & Johnson 2013).

Sammanfattningsvis är det viktigt att undersöka barns möjligheter till fysisk aktivitet i förskolan då den påverkar hälsan. Som tidigare nämnts har material, plats och pedagogernas närvaro samt kompetens en inverkan på fysisk aktivitet och hur den formas utifrån naturmiljö eller förskolegård (Kiewra & Veselack 2016).

## 3. Teoretiskt perspektiv

### 3.1 Pragmatisk teori

I studien används den pragmatiska teorin som ett analytiskt verktyg för att få en fördjupad förståelse kring förskollärares medvetenhet och förhållningssätt gentemot fysisk aktivitet i förskolan. John Dewey och Maria Hedefalks tolkning av pragmatismen kommer att användas som teoretisk utgångspunkt.

John Dewey hävdar att kunskap erövrar i relation till omgivningen, det vill säga genom handlingar och lösningar (Dimitriadis & Kamberelis 2006). Det innebär i sin tur att meningen i en aktivitet eller i ett lärande aldrig är förutbestämt, utan är något som uppstår i en miljö eller i en interaktion med andra människor (Hedefalk 2014). Då förskollärares syn på fysisk aktivitet samt huruvida utemiljön kan påverka barns möjlighet till fysisk aktivitet beroende på var förskolan är placerad undersöks, är den pragmatiska teorin relevant att använda och analysera utifrån. Förskollärarna behöver vara medvetna om sina arbetsmetoder och strategier inom fysisk aktivitet eftersom det kan vara avgörande för hur barnen är fysiskt aktiva (Dewey 1985/2018).

Hedefalk (2014) hävdar att det är i förskolan som barn utvecklar kunskaper inom vad som anses vara godkända normer och värden i sociala samspel och sammanhang, verksamhet och livsstil. Det innebär i sin tur att det är personalens egna erfarenheter och förhållningssätt som påverkar och influerar barns handlande, då processen blir ömsesidig mellan barn och pedagog i skapandet av normer. Pedagogernas erfarenheter påverkar därför hur de agerar i en situation. Även barnens erfarenheter spelar roll för deras kunskaperövring eller meningsskapande i en ny situation. Det gör teorin mer attraktiv för studien då förskollärares arbetsmetoder, som präglas av tidigare erfarenhet och medvetenhet, samt utemiljöns utseende och form, hur den i sin tur påverkar barns möjlighet till meningsskapande undersöks.

Vi vill ta reda på om förskollärares syn på fysisk aktivitet påverkas eller förändras beroende på förskolans geografiska plats, det vill säga hur arbetsmetoder och medvetenhet förändras utifrån miljön och förskolans placering. Den pragmatiska teorin används som ett verktyg i analysen och

i sammanställningen av empirin för att kunna sortera i materialet och få fram de delar som är relevanta för frågeställningarna och syftet. Teorin syftar på som tidigare nämnts hur utemiljön kan påverka individens upplevelser, känslor och tankar, och att personalens erfarenheter och förhållningssätt påverkar och influerar barns handlande. Dock ska teorin inte användas som ett facit för att värdera människors synsätt och uppfattning om vissa ämnen, i detta fall fysisk aktivitet, utan blir i stället en hjälpande hand genom analysprocessen. Teorin kan då vara till hjälp för att se vilka handlingar, erfarenheter och miljö som påverkat ett meningsskapande i en viss kontext, vilket således kan besvara frågeställningarna och syftet.

## 3.2 Teoretiska begrepp

Inom den pragmatiska teorin används olika begrepp. I detta avsnitt kommer valda teoretiska begrepp användas som analysredskap och som är relevanta för studien.

**Learning by doing** är ett begrepp som betyder att kunskap bildas i och genom handling.

Förskolläraernas förhållningssätt och tillvägagångssätt är utifrån teorin avgörande för hur barn tillämpar sig ny kunskap i förskolan. Det innebär ett praktiskt handlande i vardagen på förskolan (Dewey 1985/2018). Begreppet kommer brukas i studien då förskollärares förhållningssätt går hand i hand med deras medvetenhet och arbetsmetoder, vilket svarar mot studiens syfte och frågeställningar.

**Transaktion** handlar om överföring av något, exempelvis hur kunskap, tidigare erfarenhet och normer förs vidare till en annan generation. Därmed betyder även transaktion kompetensen som hjälper till att förstå ställningstaganden utifrån erfarenheter av dåtid, nutid och framtid vilket går i linje med vår studie (Dewey 1985/2018).

**Miljö:** Dewey (1985/2018) påstår att den omgivande miljön kan påverka individens känslor och upplevelser. Beroende på hur miljön omkring ett barn är utformad, kan den påverka hur barnet planerar och beter sig i relation till andra. Genom att titta på hur barnet rör sig i miljön, kan den fysiska aktiviteten bli synlig. Begreppet kommer att användas i analysen då studien syftar till att undersöka den geografiska platsens (miljön) påverkan på förskollärares syn på fysisk aktivitet. Miljö är inte ett begrepp som är centralt inom den pragmatiska teorin, men ett begrepp som Dewey använder i sina reflektioner.



## 4. Metod

I kommande avsnitt kommer valet av den kvalitativa metoden att diskuteras. Urval och avgränsningar samt de etiska överväganden som har gjorts under insamling av empirin kommer även att presenteras.

### 4.1 Etiska överväganden

Under studiens gång har etiska överväganden gjorts för att kunna genomföra studien. Vid insamling av materialet har Vetenskapsrådets fyra etiska forskningsprinciper använts: *informations-, samtyckes-, nyttjande- samt konfidentialitetskravet* (Vetenskapsrådet 2002). Dessa principer har använts för att kunna göra de etiska överväganden som krävs. *Informationskravet* har använts då ledningen på respektive förskola har informerats om ämnet, syftet och frågeställningar samt information om att intervjun genomförs på deras arbetsplats. Deltagarna har även informerats om att allt sker anonymt. *Samtyckeskravet* har nyttjats genom att deltagarna innan intervjun fått ta del av en samtyckesblankett samt att de muntligt fått bekräfta sitt samtycke vid inspelningen av intervjun (se bilaga 1). *Konfidentialitetskravet* har följts genom att bekräfta för deltagarna att studien är sekretessbelagd och att all information som är kopplad till studien förvaras i Malmö Universitets hemkatalog, och att informationen endast lagras på Universitets egna servrar. Deltagarna har fått bekräftat att deras delaktighet förblir anonym då allt material aidentifieras. *Nyttjandekravet* innebär att inga personuppgifter blir lagrade vid insamlandet av empirin i studien. Intervjuerna har spelats in via Zoom som är godkänt av kursansvariga på Malmö Universitet i kursen för examensarbetet på förskolläraprogrammet (Vetenskapsrådet 2002).

På så sätt har Vetenskapsrådets fyra forskningsprinciper berörts och nyttjats i denna studie.

### 4.2 Urval och avgränsningar

Ett flertal urval och avgränsningar har gjorts för att smalna av studien och för att komma närmare syftet och frågeställningarna. Från början innefattade syftet och frågeställningarna ordet hälsa. För att kunna avgränsa och fokusera på den fysiska aktiviteten har därmed ett aktivt val att ta bort begreppet hälsa gjorts för att studien ska bli mer konkret och gå i linje med syfte och

frågeställningar. Begreppet hälsa diskuteras i avsnittet om tidigare forskning men kommer inte att vara ett centralt begrepp i relation till syftet.

Eftersom studien är avgränsad till äldre barn i förskolan har förskollärare som arbetar med barn i åldrarna 3-5 år intervjuats. World Health Organisations riktlinjer och rekommendationer kring fysisk aktivitet innehåller information som förklarar att barn bör ha mer pulshöjande aktivitet desto äldre de blir. Barn i åldrarna 3-6 år ska utföra 60 minuters fysisk aktivitet dagligen där pulsen höjs (WHO 2022). Då texten fokuserar på den fysiska aktiviteten, vilket i detta fall innebär pulshöjande aktiviteter, har texten avgränsats till den ålder i förskolan som inkluderas i rekommendationerna. Det i sin tur innebär att en medveten avgränsning har gjorts för att kunna sortera mellan olika forskningsstudier och välja ut vilka som ska inkluderas och användas i studien.

Valet av deltagare har avgränsats till förskollärare som är aktiva i barngruppen, då det är förskollärarna som är ansvariga för den pedagogiska verksamheten. Ett strategiskt urval har gjorts då förskollärarna som har deltagit i studien baseras på tidigare kontakter. Från början har fyra förskollärare intervjuats. Intervjuerna har delats upp sinsemellan där en har intervjuat förskollärarna på landsbygden och en har intervjuat förskollärarna i stadskärnan. Intervjuerna har delats upp sinsemellan där en har intervjuat förskollärarna på landsbygden och en har intervjuat förskollärarna i stadskärnan. För att skapa validitet i studien som innebär att försäkra sig om att det som önskas undersökas är det som faktiskt undersöks (Alvehus 2019) har den kompletterats med ytterligare två förskollärare som arbetar på två olika förskolor, en i stadskärnan och en på landsbygden för att bredda materialet. Förskolorna som har valts ut har ingen koppling till varandra, de ligger inte i samma område och kommuner samt har olika ledningar. Det empiriska materialet som från början samlats in kan vara tillräckligt för att dra slutsatser som anses vara trovärdiga utifrån, men för att kunna känna en trygghet i resultatet har därmed fler intervjuer inkluderats. Eftersom syftet grundas i den geografiska platsens påverkan har tre förskolor på landsbygden och tre förskolor i stadskärnor valts ut för att kunna jämföra och se samband mellan svaren. Detta gör vi för att stärka reliabiliteten i vår studie, vilket innebär att studien går att upprepa där resultatet blir detsamma (Alvehus 2019).

## 4.3 Kvalitativ intervju

Den kvalitativa metoden har använts genom semistrukturerade intervjuer (bilaga 2). Metoden blir relevant för studien då deltagarna får möjlighet att svara öppet och djupgående på frågorna i intervjuguiden. Genom den kvalitativa intervjun, ges deltagarna möjlighet att utveckla sina svar. Vår roll som forskare har byggts på lyhördhet och att låta förskollärarna ta plats istället för att kliva in och ta över vilket kan påverka svaren. Det finns en risk under intervjuens gång att svaren kan bli påverkade av forskarens närvaro, vilket har varit med i åtanke vid genomförandet (Alvehus 2019). Vår process började med att vi gemensamt konstruerade vår semistrukturerade intervjuguide av öppna och breda frågor med följdfrågor. Intervjuguiden bearbetades vid flertal tillfällen för att göra frågorna så tydliga som möjligt och relevanta för våra frågeställningar. Detta har gjorts för att undvika missförstånd (Patel & Davidson 2019). I genomsnitt har intervjuerna varat i 20 till 30 minuter.

Vid genomförandet av intervjuerna fördes inga anteckningar då det kan dra fokus från deltagarnas svar och vara distraherande (Kvale & Brinkmann 2014). Vid antecknande finns det en risk att mycket av det som sägs inte blir ordentligt dokumenterat. Därmed har endast ljudinspelning gjorts under intervjuens gång för att som forskare kunna vara helt närvarande. I början av intervjun har förskollärarna fått muntligt bekräfta sitt samtycke. Grundtanken har varit att försöka komma åt deltagarnas egna formuleringar och därför har frågor och följdfrågor använts för att öppna upp berättandet. Ordet varför har inte brukats i intervjuerna för att undvika att sätta förskollärarna i en pressad situation. Frågorna har formulerats så de inte ska vara värderande eller ledande i en viss riktning (Patel & Davidson 2019). Det finns både för- och nackdelar med att spela in intervjuer. Inspelningar kan störa den som intervjuas vilket kan leda till att deltagaren känner sig begränsad i hur öppen hen kan vara. En fördel med att intervjuerna har spelats in är att materialet inte har blivit förändrat under sammanställningens gång. En utmaning som har stötts på i processen är att deltagarna har tenderat att svara på frågor utan att de har förstått frågan ordentligt. Vid vissa tillfällen har deltagarna även lyft information som inte är relevant för studiens syfte och då har det krävts att som intervjuare försöka styra samtalet i önskad riktning och omformulera frågor så att deltagaren förstår (Alvehus 2019). Intervjuerna har både genomförts på plats i ett fysiskt möte samt via verktyget Zoom. I början av intervjusamtalet har deltagarna fått, som tidigare nämnts, en information och samtyckesblankett

där syftet presenterats och inkluderat ett skriftligt samtycke några dagar innan bokad intervju. För att se till så att deltagarna förblir anonyma har endast ljudupptagning från Zoom-inspelningar använts.

Efter genomförda intervjuer har vi reflekterat tillsammans kring hur den kvalitativa metoden har fungerat. Vi har granskat oss själva över hur vi agerat som intervjuare samt diskuterat de svar som framkommit under intervjuens gång. Det har gjorts för att kunna se om det skett en påverkan på deltagarna, antingen omedvetet eller medvetet i intervjun, det vill säga om det har skett en intervju effekt (Skolforskningsinstitutet 2020).

## **4.4 Transkribering**

Efter att materialet har samlats in har intervjuerna transkriberats. Det är av vikt som forskare att vara medveten om att det kan ske en mer eller mindre påverkan på underlaget i transkriberingsprocessen. Skriftspråk och talspråk är inte samma sak, och när texten är transkriberad har mimik, betoning, gester och kroppsspråk försvunnit vilket i sin tur kan påverka innehållet (Patel & Davidsson 2019). Transkribering är ett första steg i analysen som kan utföras på olika sätt. Vid transkribering förvandlas ljudinspelning av intervjuer, det vill säga tal till text. Transkriberingen har skett noggrant och systematiskt för att i det empiriska materialet kunna se samband och paralleller mellan deltagarnas svar (Alvehus 2019).

Ljudupptagningarna av intervjuerna har laddats upp i ett worddokument för att sedan låta word transkribera automatiskt. Eftersom ljudupptagningarna emellanåt kan vara lite otydliga, har intervjuerna lyssnats igenom och samtidigt renskrivits för att se till så att texten ska stämma ord för ord gentemot vad som sagts i intervjun. I transkriberingen har frågor och svar formulerats i skriftspråk utifrån vad forskolläraren svarat i relation till de frågor som har ställts. Efter att materialet har transkriberats har det delats upp och färgkodats utifrån teman och kategorier. Mellanrum mellan varje svar har gjorts för att texten ska bli mer överskådlig i transkriberingen. För att se till så att forskollärarna och dess arbetsplatser har förblivit anonyma i materialet har formuleringar tagits bort där de har nämnt namn eller plats.

# 5. Analys och resultat

I kommande avsnitt analyseras vårt insamlade material i relation till de begrepp som har valts ut från den pragmatiska teorin såsom learning by doing, transaktion och miljö. Adekvata delar i relation till syftet och frågeställningarna har valts ut utifrån empirin.

## 5.1 Analysmetod

I processen har de tre arbetsätten: sortera, reducera samt argumentera använts (Alvehus 2019). För att kunna sammanställa materialet och få ett underlag som är greppbart inför en analys har materialet delats upp i olika kodord, kategorier och teman. På så sätt har det insamlade materialet systematiskt sorterats. Intervjuerna har färgkodats utifrån 4 kategorier: syn på fysisk aktivitet, arbetsmetoder, geografisk placering och miljö. Val av kategorier bygger på studiens syfte och frågeställningar då de kategorierna har hjälpt till i processen där samband mellan frågor och deltagarnas svar synliggjorts. Dessa kategorier har sedan använts för att bygga upp tabeller med citat, kodord och teman som är relevanta för syftet och frågeställningar. På så sätt har det breda underlaget sorterats för att det ska skapas en struktur och ordning i materialet (Kvale & Brinkmann 2014).

För att hitta samband, jämföra och dra paralleller har svaren från deltagarna diskuterats och analyserats. När materialet har reducerats, som är nästa steg i analysprocessen, har delar av empirin plockats ut som ansetts vara viktiga. Det är av vikt att nämna att när material reduceras kan det innebära att vissa paradoxer och motsägelser försvinner, det vill säga att forskaren undermedvetet väljer ut vad som ger önskat resultat. Vid sammanställning av materialet har den pragmatiska teorin varit till hjälp för att kunna synliggöra olika samband. Svaren har ställts mot varandra där den pragmatiska teorin har använts som utgångspunkt i de analyser som skrivits fram. Teorin är ett verktyg som används för att tolka och förstå forskollärares syn och medvetenhet kring fysisk aktivitet. Därmed blir analysen en grund för de argument som används för att bevisa varför studien bidrar till forskning (Alvehus 2019).

## 5.2 Analys av empiri

Vid presentation av empirin kommer förskollärarna från de olika förskolorna att benämnas som A, B, C, D, E och F. Förskollärare A, B och C arbetar på landsbygden och förskollärare D, E och F arbetar i en stadskärna. Förskollärarnas svar finns i tabeller som finns under bilagor för att stärka transparensen (bilaga 3).

### 5.2.1 Förskolans gård, närliggande utemiljö och geografisk placering

De intervjuer som genomförts har inkluderat frågor som berör förskolans gård samt närliggande utemiljö. I intervjuerna framkom det av samtliga förskollärare att gården i sig är en arena som stimulerar till spontan fysisk aktivitet. Barnen kan utmanas på olika sätt och väljer att leka lekar, springa, klättra och hoppa på gården vilket är, enligt samtliga förskollärare, ett sätt där barnen får möjlighet till fysisk aktivitet. Miljön påverkar och triggar olika känslor och handlingar hos barnen (Dewey 1985/2018) vilket innebär att beroende på hur förskolegården är utformad och vad som erbjuds i materialväg kommer det att påverka hur barnet rör sig. Förskollärarna som arbetar på landsbygden förklarar att deras gårdar är stora och erbjuder möjlighet till motorikbanor, fotbollsplaner, skog och cykelbanor. Det blir tydligt i intervjun att deras gårdar är anpassade för att öka möjligheten till rörelse hos barnen. Om blicken istället riktas mot stadskärnan är förskollärare D och Fs gård likvärdig i yta som de på landsbygden medan förskollärare E beskriver deras gård som liten och plan.

Vi har ju inte så mycket utmaningar på vår gård egentligen för våra äldre äldsta barn så vi försöker ju gå iväg så att de kan få mer utmaningar liksom både klättra och kunna röra sig mer. (Förskollärare E)

Samtliga förskollärares svar indikerar på att de är medvetna om att förskolans gård påverkar barns möjlighet till fysisk aktivitet. Då barns beteende och agerande påverkas av miljöns utformning (Dewey 1985/2018) blir det tydligt att samtliga förskollärare vill bruka sin utemiljö för att det ska främja barns utövande av fysisk aktivitet. Dock betyder inte det att barnens fysiska aktivitet främjas endast för att förskollärarna är medvetna om miljöns påverkan. Medvetenheten blir endast ett verktyg. Det handlar om att omsätta medvetenheten till handling och se över gården så att den stimulerar barns intresse och utövande av fysisk aktivitet.

I intervjuerna har förskollärarna fått beskriva hur den närliggande utemiljön ser ut för att samband mellan den geografiska placeringen och möjligheterna till fysisk aktivitet ska kunna identifieras. Förskollärarna A, B och C som arbetar på landsbygden beskriver sin utemiljö som varierande där bland annat skog, gårdar, sjöar och parker finns tillgängliga. Förskollärarna på landsbygden förklarar att de har ett flertal lekplatser som de kan använda och att det finns promenadstigar tillgängliga. Förskollärare A på landsbygden väljer att lyfta att den geografiska platsen påverkar hans arbete med fysisk aktivitet och jämför med en tidigare arbetsplats som varit i en stadskärna. Hen motiverar att möjligheten till pulshöjande rörelser upplevs vara friare på landsbygden då det undviks vissa faror såsom trafikerade gator. Även förskollärare B och C som arbetar på landsbygden reflekterar över samma sak.

I och med att vi är på en landsbygd är där inte lika mycket trafik, alltså, och där vår förskola ligger är där knappt någon, så där är ju inte det. Man ska ju såklart ta hänsyn till det, men inte på samma sätt som man måste tänka igenom när man är mitt i stan till exempel. Så alltså så. För vi kan ju bara gå utanför grindarna. Alltså så har vi en stor park liksom. Det kanske inte så enkelt i stan, utan man måste kanske ta sig från A till o. Ja absolut ja. (Förskollärare B)

Alltså där vi kan inte behöver ha koll på väg och bil och alltså så det har, utan i skogen så kan man ju släppa barnen och när man släpper dem lite friare så rör de ju hela kroppen och springer och är svettiga och alltså går du och håller de i led då har de ju inte samma möjlighet att röra på hela kroppen och få upp puls eller aktivitet vilket kanske man får om man är mitt inne i en stad. Och är vi här ute så kan man släppa dem fritt långa sträckor liksom vi kan gå 2,3 kilometer om de bara springer. Så ja lite mm. (Förskollärare C)

Om blicken istället riktas mot förskollärarna i stadskärnan påtalar förskollärare D, E och F att även deras närliggande utemiljö är varierande. De nämner att det finns lekplatser, parker samt grönområden inom gångavstånd från förskolorna. Förskollärare D och E förklarar att de befinner sig i en stadsmiljö där det bland annat finns trafik runt omkring. De påpekar också att det är enkelt att byta miljö genom promenader, cykel eller buss. Förskollärare Fs svar skiljer sig från de andra i stadskärnan då hen nämner att de har mycket naturområde i närheten och att där inte är särskilt mycket trafik i anslutning till förskolan. Samtliga förskollärare i stadskärnan redovisar även att förskolornas placeringar påverkar deras syn och arbetsmetoder inom fysisk aktivitet positivt.

Men påverkar gör det ju för att, men sen samtidigt är det ju på ett sätt tycker jag det är bra för då måste man gå iväg för att kunna erbjuda andra, annan fysisk aktivitet än vad gården kan erbjuda. (Förskollärare E)

Alltså jag tror det påverkar faktiskt ganska så bra, alltså på ett positivt sätt, för att då är man också eh mer eller mindre tvungen att vara medveten om att vi måste röra oss runt om för att kunna röra kroppen, jag tror eller jag vet inte. (Förskollärare D)

Jag tycker det känns jättebra placering, eftersom här är inga bilar, eh här finns det mest grönområden runt om, rätt många parker, eh vi har ju en skola som är mittemot oss, eh cykelbana. (Förskollärare F)

Förskollärarna i stadskärnan måste således vara mer medvetna och planera för att tillgodose barns behov samt möjlighet till fysisk aktivitet. Det kan kopplas till begreppet miljö då beroende på hur miljön är utformad och nyttjad kan den stimulera till rörelse och fysisk aktivitet. Däremot lyfter förskollärare F att arbetet utanför förskolans gård kan vara utmanande då det kan finnas säkerhetsrisker samt svårigheter att ta sig runt i den närliggande utemiljön med barnen. Svaren stämmer inte överens med varandra då hen å ena sidan lyfter att deras närliggande utemiljö gynnar deras arbete med fysisk aktivitet, men å andra sidan upplever att det finns svårigheter med att nyttja den.

Utifrån samtliga svar blir det synligt att den närliggande utemiljön skiljer sig åt beroende på vart förskolan är geografiskt placerad. Förskollärarna på landsbygden behöver inte ha samma hänsyn som exempelvis trafik. Trafiken kan påverka barns möjlighet till fysisk aktivitet då barnen måste förhålla sig till det som finns i miljön, som exempelvis gå i led och vänta vid trafikljus för att ta sig till platser som ger möjlighet till att springa och röra sig fritt. Det går även i linje med begreppet miljö, där den fysiska aktiviteten blir synlig genom att titta på hur barnen rör sig i olika miljöer. Om barnen blir begränsade av trafiken kan det påverka deras möjlighet till fysisk aktivitet. Om de inte får möjlighet att utöva fysisk aktivitet kan deras kunskapsutveckling inom detta område hämmas. Det kan leda till att barnen blir mindre fysiskt aktiva i framtiden vilket således kan påverka deras hälsa negativt. Det går i linje med begreppet learning by doing, det vill säga att kunskap bildas i och genom handling. Därför krävs det att förskollärarna i stadskärnan är mer uppmärksamma i den typen av utemiljö samt medvetna om när den fysiska aktiviteten sker. Då den närliggande utemiljön kan påverka individens känslor och upplevelser beroende på hur den är utformad (Dewey 1985/2018) kan därför förskolorna på landsbygdens utemiljöer möjliggöra ett friare arbete med fysisk aktivitet och där barn får bättre möjligheter till att få upp sin puls. Om den närliggande utemiljön är mer tillåtande för barns fysiska aktivitet genom att vara fri från olika faror och bestå av stora ytor stimulerar det till pulshöjande rörelse.



Sammanfattningsvis har samtliga förskollärare i studien förutom förskollärare E som arbetar i stadskärnan uttryckt att förskolornas gårdar stimulerar till och ger möjlighet till fysisk aktivitet. Det visar att samtliga förskollärare är medvetna om hur förskolans gård kan påverka barns utövande och möjlighet till fysisk aktivitet. Oberoende av vart förskolan är geografiskt placerad, uttrycker förskollärarna att deras närliggande utemiljö ger goda förutsättningar för barns möjligheter till fysisk aktivitet. Genom den pragmatiska teorin som syftar på att miljön påverkar barns handlande (Hedefalk 2014; Dewey 1985/2018) synliggörs det i empirin att vid större ytor och fler utmaningar rör barnen sig mer i pulshöjande aktiviteter. Det innebär att förskolorna på landsbygden kan ha bättre möjligheter till att främja dels den aktiva fysiska aktiviteten, dels kunskapen om den, då miljön är friare.

### **5.2.2 Förskollärarnas syn på fysisk aktivitet och Lpfö 18s strävansmål**

Samtliga förskollärare i studien poängterar att fysisk aktivitet är viktigt i förskolans verksamhet. Vid sammanställning av empirin blir det tydligt att förskollärarna anser att fysisk aktivitet är när kroppen är i rörelse. Det innebär uppfattningen i allmänhet samt i förskolans verksamhet. Majoriteten av förskollärarna som arbetar på landsbygden påpekar i intervjun att fysisk aktivitet är när pulsen höjs.

Inte långsamma promenader utan när man får upp pulsen lite, när man rör på sig för att ja att kroppen och hjärtat och benen får jobba lite. (Förskollärare C)

Förskollärarna på landsbygdens svar skiljer sig åt från vad förskollärarna från stadskärnan svarar. De anser att promenader till och från olika platser och vistelser på lekplatser innebär att barnen får möjlighet till fysisk aktivitet och nämner inte att det är specifika situationer där pulsen höjs. Dock anser samtliga förskollärare i denna studie att fysisk aktivitet är när kroppen är i rörelse, oberoende av om pulsen höjs. Det kan kopplas ihop med begreppet transaktion då förskollärarna överför ny kunskap eller tidigare erfarenheter till barnen. Om deras erfarenhet av fysisk aktivitet är rörelse och inte specifikt pulshöjande aktiviteter, kan det innebära att barnens kunskap färgas av samma tankesätt.

Genom att ställa svaren mot varandra blir det tydligt att synen på den fysiska aktiviteten skiljer sig åt mellan förskollärarna på landsbygden och förskollärarna i stadskärnan. Antagandet grundas i hur förskollärarna i stadskärnan poängterar att bland annat promenader och att ta sig

med cykel är en del av barns fysiska aktivitet. Förskollärarnas svar på landsbygden är mer i linje med Folkhälsomyndighetens (2022) rekommendationer samt denna studies definition av begreppet fysisk aktivitet. Förskollärarna i stadskärnans svar är inte felaktiga, men svaren som har presenterats går inte i linje med definitionen och rekommendationerna. Därför pekar resultaten mot att förskollärarna på landsbygden har en större medvetenhet kring vad fysisk aktivitet är och att deras syn på det går i linje med studiens syfte och frågeställningar. Barns kunskap inom fysisk aktivitet utvecklas genom learning by doing. Det kan innebära att barn som går på förskolorna i stadskärnan utvecklar en kunskap om att fysisk aktivitet är när kroppen är i rörelse, och inte pulshöjande aktiviteter. Det kan resultera i att barnen inte får en fördjupad förståelse kring pulshöjande aktiviteters positiva påverkan på deras hälsa.

I intervjuerna har frågor kring Lpfö 18s mål ställts som är kopplat till ämnet i relation till förskollärarnas förståelse och arbete med det. Då förskollärare ska arbeta utifrån läroplanen för förskolans strävansmål är det därmed relevant att titta på förskollärarnas svar från landsbygden kring Lpfö 18s mål som innefattar den fysiska aktiviteten.

För det första kan jag säga att det är ganska synd att det bara är ett mål. (Förskollärare A)

Så som samhället ser ut idag så kunde det absolut kunna vara fler. (Förskollärare B)

Ja, men jag kan ju tycka att det skulle funnits fler mål i läroplanen om det. (Förskollärare C)

Förskollärarna på landsbygden svarar i intervjun att ett läroplansmål om ämnet är för lite och att det bör tillskrivas fler formuleringar i Lpfö 18, då de lyfter fram att det är ett viktigt ämne i förskolans verksamhet.

Det skiljer sig en del från förskollärarna i stadskärnans svar om strävansmålet.

Mm, jag kanske inte har funderat så mycket på det innan, eh, men det är rätt stort mål också, det handlar ju inte bara om fysisk aktivitet, det är som du sa, det handlar om hälsa och bara det målet kan man ju bryta ner i flera olika delar, det kanske skulle varit något mer specifikt mål och planen kring fysisk aktivitet. En tolkningsfråga kring läroplanens olika mål. (Förskollärare D)

Det är stort och det beror på hur man har jobbat med det eller hur man tolkar det, man kan tolka det på olika sätt, och man själv hittar ett sätt att kunna jobba med det. (Förskollärare F)

Förskollärarna poängterar att det därmed handlar om att hitta strategier i arbetet med målet. Förskollärare E från stadskärnan svarar att hen inte har funderat något kring huruvida läroplansmålet täcker det som krävs för att arbetet med fysisk aktivitet i förskolan ska kunna främjas, vilket även förskollärare D nämner i sitt svar. Förskollärare E nämner dessutom i intervjun att de arbetar med ett projekt inom hälsa och rörelse på förskolan där läroplansmålet kopplat till rörelse är centralt i deras systematiska kvalitetsarbete. Då förskollärare E både nämner att hen inte har funderat kring läroplansmålet men sedan påstår att de arbetar med det i sitt projekt tyder det på att det finns en brist i medvetenhet kring fysisk aktivitet. Om det saknas medvetenhet påverkas också synen och prioriteringen av fysisk aktivitet i förskolan, vilket kan resultera i att barn inte uppnår den mängd som är rekommenderad eftersom personliga erfarenheter påverkar och styr de ställningstaganden som förskollärarna gör (Dewey 1985/2018).

Förskollärarna A, B och C på landsbygden samt förskollärare E och F i stadskärnan arbetar med läroplansmålet kontinuerligt i sina verksamhetsplaneringar. Förskollärare D arbetar på en förskola som är delaktiga i Generation Pep, vilket är en organisation som arbetar för att sprida engagemang, kunskap och intresse om barns hälsa och fysiska aktivitet (Generation Pep 2023a). Förskollärare D lyfter att de inte arbetar med läroplansmålet med den barngrupp som de har nu. Det påvisar att bara för att förskolan är kopplad till ett hälso- och rörelseprojekt innebär det inte att det automatiskt arbetas med i barngrupperna. Ny kunskap erövrar genom learning by doing. Om inte barnen får möjlighet att utöva fysisk aktivitet kan det innebära att de inte utvecklar goda aktivitetsvanor (Dewey 1985/2018). Återigen kan det kopplas till förskollärarnas syn och medvetenhet inom ämnet.

Sammanfattningsvis blir skillnader i hur förskollärarna uttrycker sig kring fysisk aktivitet i förskolan synligt i de olika svaren. Samtliga förskollärare menar på att den fysiska aktiviteten är viktig i förskolans verksamhet för barns hälsa och utveckling. Det pekar på att förskollärarna är medvetna om att fysisk aktivitet ska få ta plats i verksamheten, men att synen på hur det implementeras med barnen skiljer sig åt. Medvetenheten är viktig då pedagogers erfarenheter påverkar hur de agerar i en situation, det vill säga hur de möjliggör fysisk aktivitet utifrån deras erfarenheter och uppfattningar av ämnet (Hedefalk 2014). Genom att titta på förskollärarnas funderingar kring målet i relation till deras tidigare svar om hur viktigt det är att arbeta med

fysisk aktivitet, blir deras syn på ämnet i förskolans verksamhet väl synlig. Det visar på hur viktigt det är att skapa en medvetenhet och förståelse hos personalen om begreppens betydelse i verksamheten.

### **5.2.3 Förskollärarnas kompetens och arbetsmetoder**

I intervjuerna framkom det att förskollärarna på landsbygden anser sig ha god kompetens inom fysisk aktivitet. Förskollärare B har även det som ansvarsområde och förskolan hen arbetar på har det som ett prioriterat mål. Det innebär att de arbetar med att utveckla tankesättet kring fysisk aktivitet och sedan implementera det i verksamheten tillsammans med barnen. De har något som kallas för en idébank med olika arbetsmetoder. Förskollärare A beskriver att en av deras arbetsmetoder är att de arbetar med fysisk aktivitet i relation till annan undervisning.

När vi är iväg så har vi planerade aktiviteter som bygger på fysisk aktivitet.  
(Förskollärare A)

Förskollärare C lyfter hur de dagligen arbetar för att främja barns fysiska aktivitet.

Ja, alltså och att även ha med det i planeringen och ha det i bakhuvudet varje dag att vi ska röra oss någonting varje dag. (Förskollärare C)

Därmed kan paralleller dras mellan förskollärarna på landsbygdens arbetsmetoder då de aktivt gör medvetna val i arbetet med den fysiska aktiviteten. Genom medvetna val sker en transaktion av förskollärarnas erfarenheter och kunskap om ämnet till barnen och därigenom utvecklas deras förståelse inom fysisk aktivitet. Detta kan resultera i att de rör sig mer. Med andra ord är förskollärarnas arbetsmetoder viktiga för barns kunskapserövring.

Vidare har det framkommit i intervjuerna att förskollärarna D och E i stadskärnan inte anser sig ha tillräckligt med kompetens inom ämnet. Däremot finns det en önskan att besitta mer kunskap än vad de har i nuläget.

Jag vet vad barnen tycker om och man gör lite utifrån vad barnen tycker är roligt, men som sagt det blir ju mycket att vad barnen önskar och vad dem vill och vad man kan erbjuda, eh, just för att det ska bli meningsfullt för dem också ju. (Förskollärare E)

Förskollärare E talar inte om sin egen kompetens inom området utan vänder sig snarare mot barnens intresse, vilket innebär att hens arbetsmetoder är att följa barnens önskemål. Det pekar på att det inte är förskollärare Es kompetens inom fysisk aktivitet som formar arbetsmetoderna,

utan snarare barnens delaktighet. Det skiljer sig åt mot förskollärarna på landsbygden som diskuterar sin goda kompetens i relation till sina arbetsmetoder. Till skillnad från övriga förskollärare i stadskärnan upplever förskollärare F att hen har fått god kompetens genom olika utbildningar och föreläsningar om ämnet.

När man planerar en aktivitet utomhus då vet man vad är syftet med det och det kan vara planerad och det kan vara spontan utifrån barnens intresse. Att man är medveten när man gör den här aktiviteten, inte bara att det ska bli gjort, man är medveten om det.  
(Förskollärare F)

Personalens erfarenheter och förhållningssätt, det vill säga kunskap och arbetsmetoder, påverkar och influerar barnens handlande och kunskapsövring (Hedefalk 2014; Dewey 1985/2018). Om förskollärarna har en god kompetens och medvetenhet samt nyttjar den i praktiken genom sina arbetsmetoder kan det således medföra att barnen rör sig mer. Det kan i sin tur leda till att den fysiska aktiviteten blir en självklarhet i förskolan och att stillasittandet minskar, vilket kan innebära att barns hälsa förbättras och att deras utveckling påverkas positivt. Förskollärarna på landsbygden påpekar att de har god kompetens och därefter blir det synligt i resultatet att kompetensen används i praktiken genom arbetsmetoderna vilket i sin tur kan innebära att barnen är mer fysiskt aktiva på landsbygden. På liknande sätt ställer förskollärare F i stadskärnan sin kompetens i relation till sin medvetenhet. Det kan kopplas till begreppet transaktion, då det sker ett överförande av kunskap till förskollärare F genom kompetensutveckling inom ämnet, vilket i sin tur kan resultera i en ökad medvetenhet om fysisk aktivitet. Det skiljer sig från förskollärarna D och E i stadskärnan som påpekar att de inte har god kompetens. Det kan i sin tur leda till att arbetet med den fysiska aktiviteten förbises eller inte prioriteras i verksamheterna. Om det inte prioriteras kan det leda till att barn inte får möjlighet att utvecklas genom learning by doing, det vill säga att röra på sig utifrån de dagliga rekommendationer som finns, vilket i sin tur kan påverka barns hälsa och utveckling negativt.

I empirin finns det en koppling mellan förskollärarna i stadskärnans och landsbygdens arbetsmetoder. Förskollärarna på landsbygden nämner att rörelse och fysisk aktivitet är centralt i det vardagliga arbetet och inkluderas i den pedagogiska planeringen. Förskollärare B som även berör rörelseglädje benämner vid flertalet tillfällen hur viktigt det är att stimulera barnens behov av fysisk aktivitet och att det är något som deras förskola lägger mycket tid på.

Ja, vi har alltså vi har ju pulspass en gång om dagen minst. Där vi antingen kör, ja det kan vara allt från dansstopp till alltså att leka en lek där vi tränar motoriken. (Förskollärare B)

Det innebär att en viss del av den fysiska aktiviteten som sker i barnens vardag på förskollärare Bs förskola är planerad och genomförs medvetet. Förskolan är den arena där barnen har möjlighet att utveckla kunskap kring normer för en hälsosam livsstil vilket i sin tur innebär att de påverkas av förskollärarnas medvetenhet och arbetsmetoder (Hedefalk 2014). Genom att arbeta med pulspass dagligen ökar möjligheten till att barn kan nå den dagliga rekommenderade fysiska aktiviteten. Förskollärarna på landsbygden lyfter fram att deras arbetsmetoder är att arbeta med planerad undervisning som syftar till att pulsen höjs, och att barns delaktighet och inflytande är centralt i deras arbete. Det kan kopplas till begreppet learning by doing då kunskap utvecklas i praktiskt handlande i förskolan. När barn får möjlighet att vara medskapare av sitt eget lärande, kan det leda till att barnen utvecklar goda fysiska aktivitetsvanor (Dewey 1985/2018). Det är intressant att titta på vad förskollärare D från stadskärnan väljer att lyfta i sin intervju som berör samma sak.

Men här ska vi egentligen då vi är med i Generation Pep, ha 15 minuters pulshöjande varje dag. Och det har vi inte! Alltså det är ingenting vi har planerat i förskolan som helhet, hur ska vi göra detta liksom. (Förskollärare D)

Här är det tydligt att förskollärarna ser den fysiska aktiviteten på olika sätt. Förskollärare B på landsbygden ser det som något självklart som ska få ta plats i vardagen, medan förskollärare D i stadskärnan ser det som något svårt att få in i verksamheten. Det i sin tur kan påverka barns skapande av goda fysiska aktivitetsvanor negativt då de inte får möjlighet att utföra fysisk aktivitet och utveckla sin kunskap inom ämnet genom learning by doing. Samtliga förskollärare i stadskärnan talar om att den fysiska aktiviteten sker spontant och i kombination med utevistelse på gården, lekplatser eller i den närliggande utemiljön, och lyfter inte specifikt att den fysiska aktiviteten är pulshöjande aktivitet. Dock nämner förskollärare F att barns delaktighet är viktigt och att det är genom planerade aktiviteter som barnens delaktighet och inflytande får ta plats. Utifrån dessa svar görs ett antagande att beroende på om arbetsmetoderna är genomtänkta och är inplanerade i verksamheten, samt att pulshöjande aktivitet ses som något självklart, får barnen möjlighet att utöva mer fysisk aktivitet, vilket leder till att deras hälsa och utveckling påverkas positivt. Således kan en transaktion ha skett då förskollärarnas medvetenhet och kunskap har överförts till barnen som de kan ha nytta av senare i livet (Dewey 1985/2018). Genom att låta

barnen vara delaktiga i planeringen, och påverka undervisningen, kan det leda till att de blir mer fysisk aktiva i framtiden.

Sammanfattningsvis pekar resultaten mot att förskollärarna i stadskärnan inte definierar begreppet fysisk aktivitet som pulshöjande aktiviteter. Förskolornas arbetsmetoder skiljer sig åt då förskollärarna på landsbygden arbetar mer aktivt, planerat och kontinuerligt med pulshöjande aktiviteter tillsammans med barnen än vad förskollärarna i stadskärnan gör. Vidare kan det konstateras att den spontana och planerade fysiska aktiviteten inte skiljer sig beroende på vart förskolan är geografiskt placerad, utan att det snarare påverkas av vilken kompetens som förskolläraren har samt hur viktigt barns delaktighet är för dem. Det skiljer sig därmed från förskola till förskola, och inte mellan specifikt landsbygd eller stadskärna. Förskollärarnas förhållningssätt, i detta fall arbetsmetoder, kan påverka barns handlande (Hedefalk 2014). Därför är arbetsmetoderna viktiga att se över för att se till att det främjar fysisk aktivitet. Genom att vara medveten om sina arbetsmetoder, det vill säga att besitta en god kompetens och framtagna strategier i arbetet med fysisk aktivitet, kan det vara avgörande för att barns hälsa och utveckling ska påverkas positivt. Om barn inte får möjlighet att utöva fysisk aktivitet som främjar deras hälsa kan det innebära att transaktionen av ny kunskap hämmas då förståelse och meningsskapande i den fysiska aktiviteten kan minska (Dewey 1985/2018). Återigen är det viktigt att förskollärarna är medvetna om sina arbetsmetoder. Samtliga förskollärare är medvetna om den fysiska aktiviteten men förskolorna på landsbygdens arbetsmetoder syftar mer mot pulshöjande aktiviteter, vilket återigen går i linje med studiens definition av begreppet fysisk aktivitet.

## 6. Diskussion

I kommande avsnitt kommer resultaten att diskuteras i relation till problembakgrunden, tidigare forskning samt syfte och frågeställningar. Även val av metod kommer att diskuteras samt slutsatser och framtida forskning kommer att presenteras.

### 6.1 Resultatdiskussion

#### 6.1.1 Förskolans gård, närliggande utemiljö och geografisk plats

Samtliga förskollärare i studien beskriver sin miljö på gården som en arena där barn kan utföra fysisk aktivitet. Miljön har en påverkan på barns möjligheter till fysisk aktivitet och rörelse i förskolan (Nyberg et al. 2010; Kiwra & Veselack 2016) och förskollärarna förklarar att gårdarna består av olika möjligheter till fysisk aktivitet då det finns utrymmen att röra på sig, cykla, klättra, springa och leka. Dock betonar förskollärare E från stadskärnan att förskolans gård är liten, plan och inte utmanade för de äldre barnens fysiska förmåga utan att hen behöver använda sig av sin närliggande utemiljö för att se till så att barnen får den möjlighet till fysisk aktivitet som är rekommenderad. Förskollärarna på landsbygden samt förskollärare D och Fs svar angående förskolegårdarnas storlek skiljer sig från förskollärare Es svar då de lyfter att deras gårdar är stora. Utemiljöns storlek påverkar barns fysiska aktivitet då forskning talar för att ju större ytan är, desto mer stimulerar den till fysisk aktivitet (Mårtensson 2004; Pagels, Boldemann & Raustorp 2013). Förskollärare B nämner även att det finns verktyg som kan tillföras på deras gård för att arbeta med fysisk aktivitet som är tillgängligt både för barnen och personalen. Exempelvis finns det verktyg som en rörelsevagn som innehåller olika material som koner, bollar och delar till motorikbanor. Det finns rörelseleksböcker som barnen kan använda för att kommunicera vilken lek de vill leka. Det går i linje med den forskning som poängterar att barn ska få rätt verktyg för att den fysiska aktiviteten ska kunna främjas (Sevimli-Celik & Johnson 2013).

Som tidigare nämnt har material, plats och pedagogernas närvaro samt kompetens en inverkan på den fysiska aktiviteten och hur den formas utifrån naturmiljö eller förskolegård (Kiewra & Veselack 2016). Ett samband blir synligt mellan den geografiska platsen och hur den påverkar



formen på den fysiska aktiviteten. I intervjuerna blir det tydligt att förskollärarna som arbetar på landsbygden anser att de är friare i sitt arbete då de inte behöver ta hänsyn till exempelvis trafik och andra faror som finns i den närliggande utemiljön för de förskolor som är placerade i stadskärnan. De lyfter även fram fysisk aktivitet som något som ska få ta plats i förskolan, och som ska planeras in i verksamheten i relation till undervisning och aktiviteter. Förskollärarna i stadskärnan poängterar att de ofta tar sig till olika sorters lekplatser för att kunna ge barn möjlighet att träna grovmotoriken och för att de ska kunna utöva fysisk aktivitet utanför förskolans gård. Det innebär att de tar sig till tillrättalagda platser för att arbeta med barnens fysiska aktivitet. En tillrättalagd plats är exempelvis en lekplats. Då forskning pekar mot att tillrättalagda platser kan begränsa barns fysiska aktivitet (Nyberg et al. 2010) kan det innebära att barnen i stadskärnan får mindre möjlighet till pulshöjande rörelse. Detta kan ställas i kontrast till vad förskollärarna på landsbygden säger. De tar sig till skogen eller går på promenader runt en sjö, vilket inte är tillrättalagda platser. Det betyder i sin tur att barnen som går i förskolan på landsbygden därmed även får bättre förutsättningar till att utföra fysisk aktivitet.

Dock är det intressant att diskutera förskollärarna i stadskärnans syn på hur den geografiska placeringen av förskolan påverkar deras möjligheter till fysisk aktivitet. I intervjuerna lyfter samtliga förskollärare i stadskärnan att de anser att den geografiska platsen påverkar positivt då det krävs mer medvetenhet och prioriteringar av fysisk aktivitet för att se till så att det uppnås. De lyfter även att de har tillgång till varierade utemiljöer och kan ta sig till ett flertal olika platser genom cykel och kollektivtrafik. Däremot nämner förskollärare F att ta sig från förskolan kan vara problematiskt på grund av säkerhetsskäl.

Sammanfattningsvis kan den geografiska placeringen ha en inverkan på barns möjlighet till fysisk aktivitet då resultatet visar på att förskollärarna arbetar på olika sätt i sina miljöer för att främja barns fysiska aktivitet. Således handlar det om att förskolläraren ska se över sin miljö både på förskolan och utanför för att se till så att den ger goda möjligheter till fysisk aktivitet (Sevimli-Celik, Kirazci & Ince 2011).

### **6.1.2 Förskollärarnas syn på fysisk aktivitet och Lpfö 18s strävansmål**

Samtliga förskollärare betonar den fysiska aktivitetens betydelse för barnen i förskolan och anser att den är viktig i verksamheten. Svaren pekar på att förståelsen finns kring att fysisk aktivitet påverkar barns hälsa positivt. Förskollärarna B och C som arbetar på landsbygden lyfter även att fysisk aktivitet är pulshöjande aktiviteter, vilket kan kopplas samman med studiens definition av begreppet. Förskollärarna i stadskärnan anser snarare att den fysiska aktiviteten kan vara när de tar sig till olika platser samt när de spenderar tid på exempelvis en lekplats. Då barn behöver utföra ett flertal olika pulshöjande aktiviteter om dagen för att främja sin hälsa (Sollerhed 2019a), indikerar förskollärarna på landsbygdens svar på att deras syn på fysisk aktivitet stämmer överens med vad forskningen säger.

Samtliga förskollärare är medvetna om målet som innefattar den fysiska aktiviteten i förskolan. I analysen beskrivs förskollärarna på landsbygdens funderingar om att målet bör brytas ner i flera delar medan förskollärarna i stadskärnan anser att det snarare handlar om hur målet tolkas och arbetas med. Läroplanen för förskolan har endast ett mål som är kopplat till den fysiska aktiviteten (Lpfö 18) vilket är intressant att ställa i relation till forskning som visar att barns hälsa påverkas positivt av fysisk aktivitet (Sollerhed 2019a; Carson et al. 2017) och är därmed ett viktigt ämne att arbeta med i verksamheterna. Utifrån resultaten blir det synligt att förskollärarna på landsbygden ser på den fysiska aktiviteten som något viktigt i verksamheterna då de vill att Lpfö 18s formulering ska ses över. Deras svar pekar på att målet är för diffust och inte har den tyngd som målet bör ha. Förskollärarna i stadskärnans svar indikerar snarare på att de anser att målet är tillräckligt omfattande och att förståelsen och arbetet med målet snarare vilar på varje individ som brukar det i sin verksamhet. Läroplanens mål för förskolan benämner inte ordet fysisk aktivitet eller pulshöjande aktivitet, vilket i sin tur kan innebära att det förbises eller inte prioriteras i verksamheten. Det går emot WHO:s riktlinjer kring den dagliga fysiska aktiviteten som är rekommenderad för barn i de äldsta åldrarna i förskolan (WHO 2022).

### **6.1.3 Förskollärarnas kompetens och arbetsmetoder**

I analysen blir det synligt att det är förskollärarnas medvetenhet som påverkar möjligheten till fysisk aktivitet. Det är viktigt att ge plats för det i den pedagogiska planeringen för att se till så att barnen rör sig i pulshöjande aktiviteter. Förskollärares engagemang, intresse och delaktighet

påverkar barns möjlighet till pulshöjande aktiviteter (Cheung 2019). Det finns en tydlig skillnad mellan förskolorna på landsbygden som prioriterar den fysiska aktiviteten dagligen i sin planering och förskolorna i stadskärnan som inte arbetar prioriterat och planerat med barnens fysiska aktivitet. Det är viktigt med förskolläraernas engagemang och delaktighet i undervisningen för att öka barns delaktighet och intresse. Barn tenderar att vara mer aktiva i personalledda aktiviteter (Cheung 2019). Eftersom förskollärarna på landsbygden prioriterar och arbetar medvetet med den fysiska aktiviteten, är de även delaktiga i undervisningen med barnen, vilket i sin tur leder till att barnen på landsbygden automatiskt utövar mer fysisk aktivitet.

Det är således viktigt som förskollärare att vara medveten om att ens egna erfarenheter och arbetsmetoder påverkar ens arbete (Hedefalk 2014). Genom att vara medveten om sitt förhållningssätt och sina arbetsmetoder kan förskollärare inspirera och sprida rörelseglädje, vilket i sin tur kan innebära att allt fler barn kan nå de 60 minuters pulshöjande aktivitet som är rekommenderat. I analysen poängterar samtliga förskollärare som arbetar på landsbygden att de anser sig ha god kompetens inom området. Riktas blicken i stället mot stadskärnan svarar majoriteten av förskollärarna att de anser sig ha bristande kompetens inom området. Forskning pekar på att det finns bristande kompetens inom fysisk aktivitet i förskolan (Cheung 2019; Sevimli-Celik & Johnson 2013). Dock kan inte slutsatsen att kompetensen endast brister hos förskollärarna i stadskärnan på grund av förskolans geografiska placering dras, utan det handlar snarare om vilken utbildning och kompetensutveckling som förskollärarna har fått ta del av. En annan studie bekräftar bristen på kompetens inom fysisk aktivitet och poängterar att det behövs mer resurser och verktyg för förskollärare för att de ska kunna utveckla sina arbetsmetoder och sin kompetens inom området (Derscheid et al. 2010; Sevimli-Celik & Johnson 2013). Det bekräftar tidigare påstående, att brist i kompetens går hand i hand med kompetensutveckling, och därmed kan inte slutsatsen om att alla förskollärare som arbetar på landsbygderna runt om i Sverige ha högre kompetens inom området jämfört med de förskollärare som arbetar i stadskärnorna.

Det krävs att förskollärarna gör medvetna val utifrån den kompetens som de besitter för att barn ska få möjlighet att kunna utföra fysisk aktivitet (Ekberg & Vallberg-Roth 2022). Det är därmed viktigt att vara medveten i sitt arbete med fysisk aktivitet för att barnen ska få möjlighet att röra på sig så mycket som WHO, world health organisations rekommendationer påstår (WHO 2022).

Fysisk aktivitet bidrar till en bättre hälsa för barn (Sollerhed 2019a; Carson et al. 2017) vilket i sin tur innebär att det ska få ta plats i förskolans verksamhet. Vid mer kompetens inom området möjliggörs även fler situationer i vardagen där barnen får utöva fysisk aktivitet. Förskollärarna i stadskärnan lyfter att fysisk aktivitet är när barnen exempelvis gungar, springer på gården, promenerar osv vilket skiljer sig från förskollärarna på landsbygdens svar då de lägger vikt vid att de arbetar med pulshöjande aktiviteter. Då fysisk aktivitet inte innebär att barnen gungar utan att det krävs rörelse som får upp pulsen (Sollerhed 2019b) kan det relateras till förskollärarna från stadskärnans svar då resultatet visar på att de inte arbetar medvetet med pulshöjande aktiviteter med barnen. Det är således intressant att se hur förskollärarna i studien diskuterar olika strategier som används i arbetet med den fysiska aktiviteten. De arbetsmetoder och strategier, det vill säga planerade aktiviteter, delaktighet i undervisning, prioritering och medvetenhet om ämnet i förskolan som förskollärarna i studien diskuterar, oberoende av vart förskolan är geografiskt placerad, går i linje med en forskningsstudie som lyfter att det behövs identifieras strategier och metoder för att kunna arbeta med fysisk aktivitet (Cheung 2019; Nyström et al. 2018).

Avslutningsvis är det medvetenhet, kompetens och prioritering som har en inverkan på förskollärares syn på fysisk aktivitet, vilket i sin tur svarar till en del av textens syfte. Förskolans placering kan underlätta och försvåra arbetet med fysisk aktivitet, det är beroende på vilken kompetens, medvetenhet och syn som förskollärarna har inom ämnet och vilka arbetsmetoder de använder för att kunna främja arbetet. I stadskärnan nyttjas iordningställda lekplatser som arenor där barns fysiska aktivitet möjliggörs medan på landsbygden nyttjas snarare den närliggande utemiljön till samma syfte. Därmed kan det påverka barns hälsa och utveckling, eftersom beroende på hur miljön är utformad påverkar det hur barnen rör sig.

## **6.2 Metoddiskussion**

I forskningsprocessen har den kvalitativa metoden genom intervjuer använts som grund till studien. Metoden har möjliggjort så att förskollärarnas fördjupade syn och medvetenhet på fysisk aktivitet har kunnat bli synliga. Syftet var att gräva djupare i deras svar och ge dem möjligheten till att förklara hur de ser på fysisk aktivitet samt varför de resonerar så. Det insamlade materialet är tillräckligt omfattande och djupgående för att kunna dra slutsatser utifrån. Målet har varit att

se till att studien är trovärdig och reliabel dvs att resultatet kan upprepas i liknande studier (Alvehus 2019).

Att använda mixed methods, det vill säga att kombinera en kvalitativ studie med en kvantitativ studie, genom enkät, hade möjligtvis kunnat ge en bredare grund (Alvehus 2019). Exempelvis hade fler korta frågor kunnat ställas för att styrka och underbygga de svar som framkommit i intervjuerna. Enkäter redogör ofta för statistik, vilket kan bidra till frågor som inte kräver samma typ av djupgående förklaring. I intervjuerna har frågor som kräver öppna svar ställts för att inspirera till och möjliggöra för mer djupgående svar hos förskollärarna. Vid sammanställning och analys av materialet har det funnits en viss problematik i att förstå vissa svar. Deltagarna kan ha varit otydliga eller inte hållit sig till frågan. Om en enkät hade använts skulle det kunnat innebära att materialet hade varit lättare att läsa av vid vissa tillfällen. Dock finns det en medvetenhet om att det är en del av analysprocessen, att sortera materialet (Alvehus 2019). Då studien bygger på den kvalitativa metoden har materialet i intervjuerna transkriberats.

Vid transkriberingen har materialet kodats för att underlätta arbetet med analysen. Tabellerna med olika teman och kategorier har hjälpt till att strukturera upp analysen, de har agerat som en hjälpande hand genom skrivandet. Citaten som analysen bygger på har valts ut systematiskt och utgjort grunden för diskussionen. Om endast materialet hade utgått från de transkriberade intervjuerna utan att kodats, hade materialet förmodligen blivit svårare att bearbeta. Det är av vikt att nämna att citaten har valts ut utifrån det som ansetts vara relevant för syftet och frågeställningarna. Dock är det viktigt att påpeka att sortering av insamlat material är nödvändigt för att resultat och slutsatser ska kunna skrivas fram.

## **6.3 Slutsats och framtida forskning**

Med hjälp av vald teori, tidigare forskning, insamlat material, systematiskt genomförd analys och framskriven diskussion kan syftet och frågeställningarna besvaras.

Samtliga förskollärare anser att fysisk aktivitet är viktigt men deras medvetenhet och kompetens skiljer sig åt vilket även är synligt i deras arbetsmetoder och svar kring fysisk aktivitet. Det visar ett samband mellan förskollärares kompetens och medvetenhet och deras syn på fysisk aktivitet.

En annan slutsats som kan dras utifrån förskollärarnas arbetsmetoder inom fysisk aktivitet i förskolans verksamhet är att det är den geografiska platsen som påverkar hur förskollärarna väljer att arbeta med fysisk aktivitet med barnen. Slutsatsen är baserad på förskollärarnas svar samt tidigare forskning. Då förskolans miljö och närliggande utemiljö (placering) har en påverkan på barns möjlighet till fysisk aktivitet blir det även synligt att förskolorna på landsbygden arbetar mer kontinuerligt med den fysiska aktiviteten i sin närliggande miljö, medan förskolorna i stadskärnan ser det som en bonus på promenader till och från platser samt i leken på gården. Den geografiska platsen påverkar således förskollärares arbetsmetoder, med andra ord de aktiviteter och strategier som de använder för att se till så att barn får möjlighet att nå de rekommenderade 60 minuters pulshöjande aktivitet som barn ska utöva dagligen.

Det är således inte den geografiska platsen, dvs om förskolorna är placerade i en stadskärna eller på en landsbygd som är avgörande för hur förskollärarnas syn på fysisk aktivitet är, men att förskolornas geografiska placering påverkar deras arbetsmetoder och strategier i aktiviteter och undervisning i förskolans verksamhet.

Under studiens gång har tankar kring framtida forskning uppkommit. Då vi har kommit fram till att det är medvetenheten och kompetensen som påverkar förskollärarnas syn på fysisk aktivitet, hade det varit intressant att undersöka hur ledningen på förskolorna kan påverka förskollärares syn på fysisk aktivitet. Ledningen skapar möjlighet för kompetensutveckling och fortbildning, vilket i sin tur kan innebära att de påverkar deras syn. Vidare hade det även varit intressant att undersöka hur och om förskollärare tillgodoser alla barns möjlighet till att utöva fysisk aktivitet. Eftersom det framkommit i denna studie att det råder brist i kompetens och förståelse gällande ämnet fysisk aktivitet, kan det vara intressant att undersöka hur det kan påverka att barnens möjligheter till fysisk aktivitet tillgodoses.

Det hade således varit intressant att undersöka:

- Hur och på vilket sätt kan ledningen på förskolor påverka förskollärares syn på fysisk aktivitet?
- Hur och om förskollärare tillgodoser alla barns möjlighet till att utöva fysisk aktivitet?

# Referenslista

Alvehus, J. (2019). *Skriva uppsats med kvalitativ metod - En handbok*. 2 uppl. Stockholm: Liber.

Biddle S, Cavill N, Sallis J. (2001). Health-enhancing physical activity for young people: statement of the UK Expert Consensus Conference. *Paediatric Exercise Science*, 13(1), s. 12-25. Doi: 10.1123/pes.13.1.12

Bower, J. K., Hales, D. P., Tate, D. F., Rubin, D. A., Benjamin, S. E., & Ward, D. (2008). The childcare environment and children's physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(1), s. 23-29. Doi: 10.1016/j.amepre.2007.09.022

Carson, V., Lee, E-Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., Stearns, J.A., Powley Unrau, S., Poitras, V.J., Gray, C., Adamo, K. B., Janssen I, Okely, A.D., Spence, J.C., Timmons, B.W., Sampson, M., & Tremblay, M.S., (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*. 17(5), s. 854. Doi: 10.1186/s12889-017-4860-0

Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F.B., & Katzmarzyk, P. 2020, WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. (2020). *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2020. 17(1), s.141. Doi: 10.1186/s12966-020-01037-z

Cheung, P (2019). Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active? *European Physical Education Review 2020*. 26(1), s. 101-110. Doi: 10.1177/1356336X1983524

Derscheid, L.E., Umoren, J., Kim, S.-Y., Henry, B.W., & Zittel, L.L., (2010). Early Childhood Teachers' and Staff Members' Perceptions of Nutrition and Physical Activity Practices for Preschoolers. *Journal of Research in Childhood Education*, 24(3), 248-265. Doi: 10.1080/02568543.2010.487405

Dewey, J. (1985/2018). *Demokrati och utbildning*. Göteborg: Daidalos

- Dimitriadis, G., & Kamberelis, G., (2006). *Theory for education*. New York: Routledge
- Ekberg, J.-E., & Vallberg-Roth, A.-C., (2022). Didaktik informed teaching arrangements in preschool with focus on movement. *Educare* 2. Doi: <https://doi.org/10.24834/educare.2022.5.5>
- Folkhälsomyndigheten (2021). *Fysisk aktivitet och svenska riktlinjer*.  
[Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande – Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#) (Hämtad 2023-09-13)
- Folkhälsomyndigheten (2022). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*.  
[Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande — Folkhälsomyndigheten \(folkhalsomyndigheten.se\)](#) (Hämtad 2023-09-13)
- Generation Pep (2023a) *Om generation pep*.  
<https://generationpep.se/sv/hur-vi-arbetar/om-oss/> (Hämtad 2023-11-01)
- Generation Pep (2023b) *Pep- rapporten: Får alla barn sin rätt till bästa möjliga hälsa tillgodosedd?* (rapport 2023) [2303\\_genpep\\_rapporten\\_digital\\_a11.pdf \(generationpep.se\)](#)
- Hedefalk, M (2014). *Förskola för hållbar utveckling: förutsättningar för barns utveckling av handlingskompetens för hållbar utveckling*. Uppsala universitet. Diss. ISBN 978-91-554-8840-6. Tillgänglig på internet: <https://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:686018/FULLTEXT01.pdf>
- Ihmeideh, F. & Al-Qaryouti, I. (2015) Exploring kindergarten teachers' views and roles regarding children's outdoor play environments in Oman. *Early Years An International Journal of Research and Development*. 36(1), s.81-96. Doi: 10.1080/09575146.2015.1077783.
- Kiewra, C. & Veselack, E. (2016) Playing with nature: Supporting Preschoolers' Creativity in Outdoor Classrooms. *International Journal of Early Childhood Education*. 4(1), s. 70-95. ISSN: 2331-0464 [https://naturalstart.org/sites/default/files/journal/10.\\_final\\_kiewra\\_veselack.pdf](https://naturalstart.org/sites/default/files/journal/10._final_kiewra_veselack.pdf)
- Kvale, S., & Brinkmann, S., (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Tredje [reviderade] upplagan Lund: Studentlitteratur



Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken - En studie av utomhuslek på förskolegården*. Institutionen för landskapsplanering, Alnarp.

<https://pub.epsilon.slu.se/803/1/Fredrika20050405.pdf>

Nyberg, M., Lennernäs M., Sepp H., & Sollerhed A.C., (2010). *Förskolebarns hälsa och välbefinnande - Dialoger med föräldrar till förskolebarn*. Kristianstad kommun.

<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hkr:diva-7965>

Nyström, D.C., Larsson, C., Alexandrou, C., Ehrenblad, B., Eriksson, U., Friberg, M., Hagströmer, M., Lindroos, A.K., Nyberg, G., & Löf, M., (2018). Results from Sweden's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Journal of Physical Activity and Health*. 15(2), s. 413-414. DOI: 10.1123/jpah.2018-051

Pagels, P., Boldemann, C. & Raustorp, A. (2013). The studie of children's physical activity. *Socialmedicinsk tidskrift*, 4, s. 639–646

<https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1028/844>

Patel, R., & Davidson, B., (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Femte upplagan Lund: Studentlitteratur

Sevimli-Celik, S., & Johnson, J.E., (2013). I need to move and so do the children. *International Education Studies*. 6(5), s. 1-10 DOI:10.5539/ies.v6n5p1

Sevimli-Celik, S., Kirazci, S. & Ince, M.L. (2011). Preschool Movement Education in Turkey: Perceptions of Preschool Administrators and Parents. *Early Childhood Education Journal*. 39(5), 323–333 Doi:10.1007/s10643-011-0473-x

Skolforskningsinstitutet (2020). *Hur ska man veta vad forskningen säger? Om vetenskaplig kunskap och hur man kan förhålla sig till vetenskapliga resultat*. Skolforskningsinstitutet fördjupar 2020:01. Solna: dershiningsinstitutet. [Hur-ska-man-veta-vad-forskningen-säger.pdf](https://www.skolforskningsinstitutet.se/meddelanden/2020/01/hur-ska-man-veta-vad-forskningen-sager.pdf) ([skolfi.se](https://www.skolforskningsinstitutet.se)) (Hämtad 2023-09-15)

Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18*.

<https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a65d5aa/1553968116077/pdf4001.pdf>

Skolverket, (2023) *Statistik över barn och personal i förskola 2022*.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/statistik/fler-statistiknyheter/statistik/2023-03-30-statistik-over-barn-och-personal-i-forskola-2022> (hämtad 2023-09-10)

Smith, W.R., Moore, R., Cosco, N., Wesoloski, J., Danninger T., Ward, D.S., Trost S.G., and Ries N., (2014). Increasing Physical Activity in Childcare Outdoor Learning Environments: The Effect of Setting Adjacency Relative to Other Built Environment and Social Factors. *Environment and Behavior* 2016, 48(4), s. 550–578. Doi: 10.1177/0013916514551048

Sollerhed, A-C., (2019a). *Förskolans betydelse för barns rörelseförmåga, fysiska aktivitet och hälsosamma livsstil*. Skolverket.

<https://www.skolverket.se/download/18.645f1c0e17821f1d15c3175/1623054812593/Forskola>  
(Hämtad 2023-09-13)

Sollerhed, A-C, (2019b) Rörelse, motorik och fysisk aktivitet bland förskolebarn. I E K. & B Nilsson (red), *Barnsliga sammanhang: forskning om barns och ungdomars uppväxt och livsvillkor*. Kristianstad University Press, Kristianstad, s. 11-22.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*.

[https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska principer\\_VR\\_2002.pdf](https://www.vr.se/download/18.68c009f71769c7698a41df/1610103120390/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf) (Hämtad 2023–09-13)

World Health Organization (2022). *Physical activity*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Hämtad 2023-09-13)

# Bilagor

## Bilaga 1 - Samtyckesblankett



BARNDOM–UTBILDNING–  
SAMHÄLLE

### Samtyckeblankett

Hej,

Våra namn är Elin Nilsson och Sara Flenhagen och vi studerar på Malmö Universitet på förskolläraryrket utbildningen termin 7. Vi tar examen år 2024, den 14 januari. Vi har inhämtat förskolans godkännande till att genomföra vår forskningsstudie i vårt examensarbete.

Vårt examensarbete berör ämnet hälsa och fysisk aktivitet i förskolan. Syftet med studien är att undersöka förskolepedagogers syn på fysisk aktivitet och dess inverkan på barns hälsa och utveckling, samt hur förskolans tillgång till utemiljöer påverkar barns möjlighet till rörelse och fysisk aktivitet.

Vi kommer att samla in vårt material genom en enkät samt ljudupptagningar via zoom vid intervjuer. Vid deltagande i vår studie kommer inga personuppgifter sparas och insamlat material kommer att lagras på Malmö universitets servrar, vilket innebär att allt är sekretessbelagt. Det är endast vi som kommer att ha tillgång till ljudfilerna, som sedan ska transkriberas och förstöras vid inlämnat examensarbete. Vid begäran att få se insamlat material kommer även handledare

och examinator få tillgång till det. Samtyckesblanketten kommer att förvaras oåtkomligt och kommer att förstöras tillsammans med annat insamlat material ett halvår efter inlämnat och godkänt arbete. Samtycke kommer att ske via muntligt inspelade samtycken.

Vetenskapsrådets fyra forskningsprinciper är viktiga vid forskning och som vi använder oss av genomgående i vår forskningsstudie. *Forskningsetiska principerna är, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet, informationskravet och nyttjandekravet.* Deltagandet i studien baseras på samtycke och detta samtycke kan när som helst återkallas. Varje deltagare har rätt att avbryta sin medverkan när som helst, utan några negativa konsekvenser. Deltagare i studien kommer att avidentifieras i det färdiga arbetet där materialet enbart kommer att användas för aktuell studie och som kommer att förstöras när vårt examensarbete är betygsatt. Länk till Vetenskapsrådets forskningsprinciper; [Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning \(vr.se\)](#)

## **Bilaga 2 - Intervjuguide**

### **Intervjuguide - Fysisk aktivitet**

#### **Fråga 1**

Hur länge har du varit verksam i förskolebranschen?  
Har du varit på olika förskolor? Berätta om dig själv.

#### **Fråga 2**

Enligt dig, vad är fysisk aktivitet?

#### **Fråga 3**

Vad anser du är fysisk aktivitet i förskolan?

Följdfråga:

Utveckla / konkreta exempel

Anser du att det är viktigt att arbeta med det?

**Fråga 4**

Hur upplever du att sin kompetens är inom detta område?

**Fråga 5**

På vilket sätt påverkar din kompetens ditt arbetssätt?

**Fråga 6**

Har du och dina kollegor några metoder/strategier för hur ni arbetar med fysisk aktivitet?

Följdfråga:

På vilket sätt arbetar ni med fysisk aktivitet i er verksamhet?

Hur ofta arbetar ni med det?

Anser du att ni arbetar tillräckligt med fysisk aktivitet, dvs pulshöjande med barnen? Varför tycker du det?

**Fråga 7**

Vilka möjligheter har barn till fysisk aktivitet i er utemiljö på förskolans gård?

**Fråga 8**

Kan du beskriva hur er närliggande utemiljö som ni har tillgång till, utöver er förskolegård, ser ut?

**Fråga 9**

Enligt dig, hur nyttjar ni den närliggande utemjön (gård/parker, lekplats, grönområde) för att främja barns fysiska aktivitet?

**Fråga 10**

I Lpfö 18 finns där ett mål som är kopplat till fysisk aktivitet: "Det står följande i läroplanen för förskolan: "förskolan ska ge varje barn möjlighet att utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande".

Hur upplever ni att ni arbetar i linje med det strävansmålet?

**Fråga 11**

Det finns endast ett mål som innefattat fysisk aktivitet, hur går dina tankar kring det?

**Fråga 12**

Enligt dig, vart är din förskola geografiskt placerad?

1. Stad
2. Landsbygd
3. Annat

**Fråga 13**

Hur upplever du att förskolans geografiska placering påverkar ditt arbete med fysisk aktivitet?