



BARNDOM, UTBILDNING
OCH SAMHÄLLE

Examensarbete i fördjupningsämnet fritidspedagogik
15 högskolepoäng, grundnivå

**Hur uppfattar pedagoger att elever upplever
rörelseglädje i skolverksamheten och
fritidshemmet?**

*How do educators perceive that students experience the joy of movement in
school activities and after-school activities?*

Almir Taletovic
Mirela Sadiku Murseli

Grundlärarexamen med inriktning mot arbete i
fritidshem, 180hp
Datum för slutseminarium (2024-05-28)

Examinator: Dorota Lembrér
Handledare: Felicia Daudi

Abstrakt

Syftet med vår studie är att undersöka fritidspedagogernas uppfattning om rörelseglädje och vad för relevans det medför för elevernas välbefinnande. Till följd av kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer med fritidspedagoger kommer vi undersöka vilka faktorer och resurser som är väsentliga för att elever ska känna rörelseglädje i utbud av de aktiviteter fritidshem erbjuder. Studien tillämpades ute på två olika skolor i Malmö och Helsingborg, där vi fick intervju sex utbildade fritidspedagoger. Resultaten framhävde att samtliga fritidspedagoger ansåg rörelseglädje som en central del av fritidsverksamheten och identifiera åtskilliga faktorer som främjar detta, till exempel aktiviteter med variation, lekar, temadagar, aktiva pauser och utomhuspedagogik. Rörelseglädje tolkas som att ha positiv effekt på elevers emotionella, sociala och fysiska utveckling, samt på deras självförtroende och självkänsla.

Studien menar att miljön har en väsentlig roll i att främja rörelseglädje och att utomhusmiljön har en stimulerande faktor som uppmuntrar elever till fysisk aktivitet och kreativ lek.

Fritidspedagogerna poängterar det sociala samspelet och interaktionen i gruppaktiviteterna som bidrog till en förbättra gruppdynamik, samarbete och konflikthantering. Den etiska aspekten tog hänsyn till att följa Vetenskapsrådets riktlinjer för informationskrav, samtyckeskrav, nyttjande krav och konfidentialitetskrav (Vetenskapsrådet, 2002, s.6). Studien belyser även vikten av det strategiska arbetet som utförs i fritidsverksamheten och som möjliggör rörelseglädje, trots utmaningar som förekommer i verksamheten, exempelvis personalbrist och tidsbegränsningar. Fritidspedagoger framhäver att rörelseglädje är en avgörande faktor för att elevers välmående och lärande ska främjas, och att en variation i arbetsförhållandet är en nyckelfaktor till att uppnå detta mål.

Nyckelord; rörelseglädje, elevers hälsa, fysisk aktivitet, socialt samspel, elevers välbefinnande, utomhusaktiviteter, kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer.

Abstract

Our study aims to investigate leisure educators' perceptions of the joy of movement and the relevance of it to students' well-being. As a result of the qualitative method and semi-structured interviews with after-school educators, we will investigate which factors and resources are essential for students to feel the joy of movement in the range of activities that after-school centres offer. The study was conducted at two schools, where we interviewed six trained leisure educators.

The results highlighted that all leisure educators considered the joy of movement as a central part of leisure activities and identified several factors that promote this, for example, activities with variety, games, themed days, active breaks and outdoor pedagogy. The joy of movement is interpreted as having a positive effect on students' emotional, social and physical development, as well as on their self-confidence and self-esteem.

The study states that the environment has an essential role in promoting the joy of movement and that the outdoor environment has a stimulating factor that encourages students to engage in physical activity and creative play. Leisure educators emphasise social interaction and group activities, which contribute to improved group dynamics, cooperation, and conflict management. The ethical aspect was taken into account following the Swedish Research Council's guidelines for information, consent, usage, and confidentiality requirements (Vetsenskapsrådet, 2002, p.6). The study also highlights the importance of the strategic work carried out in leisure activities that makes movement enjoyable, despite challenges in the activity, such as staff shortages and time constraints. Leisure educators emphasise that the joy of movement is crucial in promoting students' well-being and learning and that a variation in the working relationship is a key factor in achieving this goal.

Keywords: joy of movement, students' health, physical activity, social interaction, students' well-being, semi-structured interviews.

Förord

Vårt intresse för barns rörelse och rörelseglädje har växt fram under vår utbildning till fritidslärare. Vi har båda läst inriktningen idrott och hälsa vilket har sitt fokus på rörelse och att inskaffa rörelseglädje för våra framtida elever. I vårt arbete valde vi att undersöka legitimerade fritidslärares synsätt på vad som är rörelseglädje och hur deras arbete präglas för att uppnå rörelseglädje. Det finns mycket forskning som tyder på vikten av att röra på oss där även skollagen och förordningar diskuterar vikten och vårt uppdrag som lärare att ge elever möjlighet för rörelse. Vår upplevelse var att utbudet på forskning kring fysisk aktivitet och rörelse var bred men forskning kring fritidshemlärares synsätt och uppfattningar kring begreppet rörelseglädje var tunn.

I arbetet har vi båda varit lika delaktiga i alla moment. Vi insåg tidigt att det är viktigt att vi samspelar med varandra kring strukturen av arbetet och tillvägagångssättet just för att på så sätt uppnå bäst resultat. Intervjuerna har vi genomfört var för sig men vi har båda varit lika delaktiga och involverade i arbetsmomentet. Intervjuerna delades upp att vi tog en stad var och genomförde lika många intervjuer. Sammanställningen datainsamlingen av intervjuerna har gjort tillsammans, likaså resten av arbetet.

Arbetet vi gjort upplever vi som en viktig del för vårt framtida yrke och därav vill vi tacka alla som deltagit med att dela med sig av sina erfarenheter under intervjuerna som vi haft.

Mirela Sadiku Murseli

Almir Taletovic

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	7
1.1 Syfte och frågeställning.....	8
2. Bakgrund	9
2.1 Hälsa och undervisning inom skolverksamheten och fritidshemmet.....	9
2.2 Fysisk aktivitet	10
3. Tidigare forskning.....	11
3.1 Fysiska aktivitetens påverkan.....	11
3.2 Rörelseglädje.....	13
3.3 Elevers syn på rörelseglädje.....	14
3.4 Rörelse i skolgårdsmiljöer.....	15
3.5 Sammanfattning av tidigare forskning	16
4. Teori	17
4.1 Fenomenologi.....	17
4.2 Kategorier om uppfattningar	18
5. Metod	19
5.1 Kvalitativ metod.....	19
5.2 Semistrukturerade intervjuer	20
5.3 Urval och genomförande.....	20
5.4 Analysarbete.....	22
5.5 Etiska aspekter.....	22
6. Resultat och analys.....	24

6.1 Pedagogernas initiativ till rörelseglädje	24
6.2 Rörelsens positiva effekt	27
6.3 Miljöns positiva effekt	28
6.4 Socialt samspel - interaktion	30
6.5 Skolans samverkan för att uppnå "rörelseglädje"	31
7. Diskussion	33
7.1 Resultatdiskussion: Upplevelse av rörelseglädje ur legitimerade fritidspedagogers syn.....	33
7.2 Metoddiskussion.....	35
7.3 Yrkesrelevans	36
7.4 Förslag för vidare forskning.....	37
8. Referenslista	38
Bilagor.....	42
Samtycke till medverkan i studentprojekt.....	42
Intervjufrågor	47

1. Inledning

Rörelse är en viktig del av elevers utveckling, lärande och hälsa (Philip & Gill, 2020, s. 21) vilket i enlighet går parallellt med läroplanens (Lgr 22, s. 22) riktlinjer som betonar att skolverksamheten och fritidsverksamheten är en viktig miljö för att elever ska få möjligheten att röra på sig och skapa ett förhållande till sitt välmående och lärande. Genom att uppmuntra och främja den regelbundna fysiska aktiviteten kan skolan och fritidshem skapa en hållbar och hälsosam miljö som hjälper elever att förbättra sin livskvalitet och prestationsförmåga inom kognitiv och fysisk utveckling. Vidare menar Ericsson (2005b) att det är ett grundläggande utgångspunkt i skolans arbete och övriga verksamheter i skolan att i uppdraget erbjuda elever daglig/regelbunden fysisk aktivitet (Ericsson, 2005b).

Utifrån detta ser av det angeläget att studera fysisk aktivitet under skolverksamheten och fritidshemmet samtidigt som studien också undersöker elevens upplevelse av "rörelseglädje" och hur den fysiska aktiviteten påverkar elevernas inläring och prestation i skolan. I läroplanen (Lgr 22) beskrivs det att ett av undervisningens syfte är att främja fantasi, inlevelser och förmågor hos elever där de lär sig tillsammans via lek och rörelse med utforskande och ett praktiskt arbetssätt. Undervisning ska därmed möjliggöra för elever att öka sin förmåga till samarbete och kommunikation samt bearbeta intryck, utveckla kreativitet och pröva olika identiteter (Lgr 22, s. 21). Vidare belyser skolans styrdokument att elever skall få möjlighet och förutsättningar att utveckla allsidiga rörelseförmågor antingen genom fysisk aktivitet, lek eller vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska bidra till en förståelse hos elever kring den fysiska aktiviteten och hur den påverkar elevernas hälsa och välbefinnande där ett intresse ökar för rörelseglädje och fysisk aktivitet (Lgr 22, s. 22).

Larsson (2019, s. 95–107) uttrycker att elevers upplevelse av rörelseglädje varierar utifrån olika förutsättningar i livet så som erfarenheter, möjligheter och erbjudanden. Vi vill därför fördjupa oss i hur fritidsverksamheten beskriver rörelseglädjen, och skapa rum för denna.

1.1 Syfte och frågeställning

Studiens syfte är att undersöka fritidspedagogernas syn på rörelseglädje för att främja elevernas hälsa.

- Vilka uppfattningar av rörelseglädje framträder i fritidspedagogernas utsagor?
- Vilka faktorer beskriver fritidspedagoger är betydelsefulla för att eleverna ska uppleva rörelseglädje?
- Vilka resurser uppfattas som viktiga i arbetet kring rörelseglädje?

2. Bakgrund

2.1 Hälsa och undervisning inom skolverksamheten och fritidshemmet

Enligt läroplanen (Lgr 22) ska undervisning i fritidshem ha en plan och ett syfte som stimulerar och utvecklar elever och elever lärande samtidigt som elever blir erbjudna en meningsfull fritid. Utgångspunkten i fritidshemutbildningen ska utgå efter elevernas behov, erfarenheter och intresse men också utmana elever så de inspireras och fortsätter med sitt lärande kontinuerligt genom nya upptäckter. Lärandet kan skilja sig mellan skolverksamheten och fritidshemmet.

Fritidshemmet erbjuder en mer varierad undervisning vilket innebär att arbetssättet, lärmiljöer och uttrycksformerna interagerar med varandra som ger elever omsorg och lärande på ett sätt där elever främjas i fantasi och förmåga att i samspel med andra utveckla sitt lärande genom lek, rörelse, skapande eller estetisk uttrycksform. Undervisningen ska också erbjuda elever möjlighet till hälsa och välbefinnande men även rekreation (Lgr 22, s. 25). I läroplanen understryks det att fritidsverksamheten ska uppmuntra och utmana elever till att pröva nya idéer, lösa problem och omsätta idéer i handlingar genom att använda sig av sin nyfikenhet, kreativitet och tilltro på egen förmåga. Nyfikenhet, kreativitet och självförtroende visar ha betydelse för elevers initiativtagande och möjlighet till samspel och deltagande i aktiviteter. Elever skall ges förutsättningar för utveckling av sin allsidiga rörelseförmåga genom deltagande i fysiska aktiviteter eller vistelser i naturmiljö för det är då elever får möjlighet att känna rörelseglädje och utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva. Den fysiska aktiviteten är viktigt för hälsan och dess välbefinnande, därför ska elever utveckla förståelse för hur den fysiska aktiviteten och utevistelsen bidrar till dennes egna hälsa inom ramen för skolans alla delar (Lgr 22, s. 25–26).

I skollagen (2010:800) står det att alla elever inom skolväsendet ska känna utveckling och glädje inför nya utmaningar och kunskapsinhämtning där de känner en trygghet men också en glädje mot viljan att lära sig. Skolverket (2022) uttrycker att varje undervisning ska anpassas

efter elevers förutsättningar och olika behov. Skolan har som uppdrag att främja elevers lärande, och att stimulera elever för ny inhämtning eller utveckla kunskap. Lärandet via lekar har visat sig ha stor betydelse för elever och för elevers tillägnad för ny kunskap. Skolan bör därmed sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet under skoldagen. Eleven skall växa med sina uppgifter både inom det intellektuella och i den praktiska, estetiska och fysisk aktivitet som blir avgörande för detta. Utöver skolplikt för ny lärdom är också hälsa och livsstilsfrågor viktigt att elever lär sig om och arbetar mot en hälsofrämjande livsstil. Skolan har även som uppgift att belysa sina elever om hälso- och livsstilsfrågor (Lgr 22, s. 5–10). I läroplanen (Lgr22) betonas att skolan har till uppdrag att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet där undervisningen ska ge elever möjlighet att uppleva rörelseglädje men också bidra till att skapa en förståelse till hur fysisk aktivitet kan påverka ens välbefinnande och hälsa.

2.2 Fysisk aktivitet

Organisationen FYSS behandlar frågor om fysisk aktivitet hos barn och ungdomar och beskriver fysiska aktiviteten som “varje form av kroppsrörelse som för med sig en höjd energiförbrukning” (FYSS 2016, s.12). På liknande sätt definierar WHO:s att fysisk aktivitet beskrivs som en form av kroppslig rörelse som medför energiförbrukning (WHO, 2017).

Definitionen uttrycker att den mänskliga kroppen är utformad för att röra på sig och utföra aktiviteter under skoltid, fritidshem eller hemma. Barn och ungdomar i åldern 6–17 år rekommenderas daglig fysisk aktivitet i minst 60 minuter för att uppnå muskel- och skelettstärkande. Den fysiska aktiviteten har visat ge fysiska och mentala hälsovinster hos barn och ungdomar och bör vara något som uppmuntras och underlättas för elever att ha tillgång till. Vetenskaplig evidens i både tvärsnitts- och experimentella studier visar att det finns ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och skeletthälsa men även när det kommer till självkänsla och den mentala hälsan. Elever med mer fysisk aktivitet har bättre hälsa än elever med mindre fysisk aktivitet (FYSS, s.1-3). Den fysiska aktiviteten har visat ha positiva effekter på både den psykiska och fysiska hälsan och där forskning stärker att regelbunden fysisk aktivitet minskar risker för sjukdomar såsom hjärtsjukdomar, kroniska sjukdomar samt

minska symptom av depression och ångest (WHO 2020). WHO diskuterar även vikten av träning och benämner den aeroba träningen som den träningsform som tillför stora hälsofördelar. Dock menar American Heart Association (2018, s. 633, 638–639) att all fysisk aktivitet för med sig hälsofördelar eftersom den regelbundna fysiska aktiviteten bidrar till en förbättrad uthållighet, flexibilitet och muskelstyrka vilket hjälper kroppen att bibehålla en hälsosam kroppsvikt (American Heart Association 2018, s. 633, 638–639).

3. Tidigare forskning

I följande kapitel presenteras den tidigare forskning där forskningen betonar vikten av fysisk aktivitet bland barn och unga och vilka effekter rörelse har. Utifrån våra frågeställningar kunde vi dra slutsatser till olika begrepp som ramade in ett forskningsområde och därigenom hitta användbara forskningsartiklar till vårt arbete. Nyckelorden i vår sökprocess var begrepp som rörelse, rörelseglädje, inläring, kognition, prestation i relation till skola och fritidshem. Vi inleder med studier kring den fysiska aktivitetens påverkan på klassrummet och under skoltiden, följt av studier som betonar fysisk aktivitet i fritidshemmets verksamhet.

3.1 Fysiska aktivitetens påverkan

Sedan länge har den fysiska aktiviteten varit ett intressant ämne för vetenskaplig forskning för att finna svar på hur den påverkar hälsan. Thompson et al. (2003, s. 3109-3116) skriver i sin studie om den fysiska aktivitetens påverkan på hjärthälsan. Författaren menar att en regelbunden fysisk aktivitet minskar chanserna för hälsoproblem. Enligt Thompson bidrar regelbunden motion till hälsan och minskar risken för hjärtinfarkt med 25%. Diabetes typ-2 är ett hälsoproblem som kopplats till inaktivitet och minskad fysisk aktivitet eller träning. Hu et al. (1999, s. 1433–1439) lyfter fram i en stor studie hälsofördelar som tillkommer via regelbunden fysisk aktivitet. Författaren påpekar också att en regelbunden fysisk aktivitet har en påverkan på utvecklandet av diabetes typ-2. Enligt författaren så minskar chansen för diabetes med nästan 50 % vid regelbunden fysisk aktivitet. Wen et al (2011, s.1244–1253)

undersöker livslängd och fysisk aktivitet och deras studie framställer att den fysiska aktiviteten är kopplad till ökad livslängd. Denna studie tar stöd från en studie gjord 2012 där författaren menar att en fysisk aktivitet på 15 minuter dagligen kan förlänga livet med tre år. Att må bra innebär att också ha en mental hälsa. Schuch et al. (2016, s. 631–648) tar fram i sin rapport och lyfter fram de fördelar som finns med fysisk aktivitet kopplat till den mentala hälsan. Forskaren menar att motion har en positiv effekt på människors mentala hälsa och minskar riskerna för depression och ångest.

Love, Hagströmer och Ringsberg (2020, s. 108–124) undersöker i en litteratursökning hur den fysiska aktiviteten påverkar elevers hälsa och välbefinnande. Att ha en regelbunden fysisk aktivitet visar sig ha en positiv inverkan på elevers hälsa och välbefinnande i skolverksamheten och fritidshemmet. Författarna belyser också att regelbundna fysiska aktiviteter främjar elevers hälsa både fysiskt och mentalt. Den fysiska aktiviteten minskade risker för sjukdomar som fetma och hjärt-kärlsjukdomar men hade också en inverkan på att minska stress, förbättra elevers sömnkvalitet och ökar självförtroende och självkänsla bland elever.

Folkhälsomyndigheterna (2021) har tagit fram riktlinjer för fysisk aktivitet där det rekommenderas att barn och ungdomar i åldern 6–7 bör ha en regelbunden fysisk aktivitet under veckan, både vardagar och helger. Folkhälsomyndigheterna menar att vi behöver minska på stillasittandet och ersätta det med någon form av aktivitet som är pulshöjande. Den pulshöjande aktiviteten rekommenderas vara i genomsnitt 60 minuter per dag där barn ska uppleva en måttlig hög intensitet som stärker muskler och skelett. Den fysiska aktiviteten ska ligga på hög intensitet och ska ge barnet en markant ökad puls och andning. Denna typ av aktivitet ska erbjudas minst tre dagar i veckan då barnen behöver stärka sina muskler och skelett. Vidare menar folkhälsomyndigheterna att denna typ av fysisk aktivitet kan ingå i naturliga lekar inom skoldagen som spring och hopp. Att arbeta med fysisk aktivitet behöver inte bara ske inom idrottsämnet vilket även Ericsson (2005, s.136) belyser genom att skriva: *”Med den begränsade undervisningstid som idrott och hälsa nu har i skolan vore det önskvärt med fler inslag av rörelse och motoriska aktiviteter i klassrummen och i alla skolämnena”* (s. 136). Rörelseaktiviteter och motoriska rörelser behöver inte bara ske inom ämnet idrott och

hälsa utan kan integreras i flera delar av skolvistelsen. Då barn och ungdomar spenderar en stor del av sin uppväxt i skolan menar Folkhälsomyndigheterna (2019) att det är extra viktigt att skolan erbjuder goda möjligheter till fysisk aktivitet både inomhus såväl som utomhus. Vidare menar Ericsson (2005a, s. 52–164) att flera pausaktiviteter med rörelseinslag anses vara viktigt, som inte endast är till fördel för de barn som har koncentration eller motoriska svårigheter.

3.2 Rörelseglädje

Definitionen av rörelseglädje beskrivs på olika sätt. Läroplanen nämner att fritidshemmet ska ge elever möjlighet att uppleva rörelseglädje samt få medverka i fysiska aktiviteter som därigenom utveckla deras rörelseförmåga (Skolverket 2022, s. 22). Enligt Andersson och Fagerström (2023, s.5) finns det ofta rörelseglädje bland barnen, dock finns det en större andel av barnen som inte rör sig alls. Enligt Skolverket (2022) visar en studie på att cirka sex procent av eleverna inte är aktiva i ämnet idrott och hälsa. Vidare beskriver Andersson och Fagerström (2023, s. 91-100) att de ser rörelseglädje som ett utvecklingsstadium där syftet är att röra på sig och att vågar röra på sig. Rörelseglädje associeras även till den innerliga lustfyllda känslan genom fysisk aktivitet, dessutom förknippas det till gemenskap eftersom fysisk aktivitet, lekar och rörelse generellt sker i grupper eller i par. Forskarna menar därmed att rörelseglädje bidrar till en allsidig, rolig och lekfull fysisk aktivitet som främjar elevers motoriska träning (Andersson & Fagerström, s. 46–50) att uppnå en optimal rörelseglädje behövs det en varierad rörelsenivå som både inkluderar både lätta och svåra rörelser. Eleverna ska kunna behärska och utmana sig själva i rörelseaktiviteter (Andersson & Fagerström s. 98). För att elever ska uppnå glädje över att vara aktiva och röra på sig bör de uppleva känslan av att få lyckas därav bör rörelseaktiviteter anpassas och även utmana elever samtidigt som det är viktigt att elever får känna att de lyckas och finna glädje i att röra på sig. Även om rörelseaktiviteter ses som en utmaning behöver elever känna att de kan lyckas och finna glädje i det då ett möte av misslyckande kommer hindra elever från att motiveras för att vara fysiskt aktiva (Andersson & Fagerström 2023, s. 29).
Upplevelsen av rörelseglädje anses vara avgörande för att främja elevers lust till fysisk aktivitet.

Haerens et al. (2015, s. 26–36) undersöker hur den adaptiv undervisning och elevcentrerade pedagogik kan främja rörelseglädjen bland elever. Forskaren menar att det finns flera faktorer som är avgörande för att elever ska uppleva rörelseglädje i fysisk aktivitet. I artikeln benämns fem olika metoder som anses vara relevanta för att elever ska uppleva rörelseglädje; *variation och valmöjligheter, inkluderande miljö, upplevelser, målsättningar, kompetens och färdighetsutveckling* (s.26–30). Haerens et al. (2015, s. 26–36) menar att när elever erbjuds variation och valmöjligheter möjliggör det för elever att själva välja mellan olika typer av övningar som kan öka motivationen och elevens engagemang därför är miljön av värde. Att skapa en inkluderande miljö öppnar upp och välkomnar elever till att känna sig sedda och accepterade oavsett deras kunskaper och färdigheter. Studien visar därmed att det är viktigt att belysa och främja det positiva samspelet då elevers upplevelser kan förbättras. Vidare betonar Haerens et al. (2015, s. 26–36) att upplevelse och njutning av aktiviteter bör ställas framför prestation och resultat. Elever behöver känna motivation och glädje där en positiv upplevelse är nyckel till framgång. Att möjliggöra för elever att uppleva bidrar till deras ökade självförtroende men också minskar prestationsångesten och skapa glädje för att delta i aktiviteter. Det kan vara viktigt att ha målsättningar där elever är med och skapar de och där målsättningarna har realistiska mål menar Haerens et al. (2015, s. 26–36) Elever behöver känna att de lyckas och det är viktigt att som pedagog ge positiv feedback till eleverna då det hjälper elever att stärka på sitt självförtroende och att känna sig mer kompetenta och självsäkra i sina fysiska förmågor. Elever behöver utveckla sina kompetens och färdigheter. Genom att utveckla elever fysiska kompetens och grundläggande motoriska färdigheter kan elever uppleva rörelseglädje. Genom att uppleva sig som skicklig och motiverad ökar elevers vilja att delta i aktiviteter och njuter av. På så sätt får elever möjlighet att uppleva rörelseglädje (Haerens et.al 2015, s. 26–36).

3.3 Elevers syn på rörelseglädje

I en kvalitativ studie som genomfördes av Ingulfsvann, Moe och Engelsrudet (2021, s. 816–829) på barn i åldern tio till elva år undersöktes barns upplevelse av rörelseglädje. I studien valde man 32 barn . Studien genomfördes i Norge i fyra olika grundskolor där barns

rörelseglädje undersöktes via observationer, individuella och gruppintervjuer samt skriftliga aktiviteter vid sex tillfällen mellan juni och augusti månad. Forskarna använde sig av ett rituppdrag där barnen fick möjlighet att uttrycka sig och att uttrycka det som barnen gillade och inte gillade med idrottslektionerna samtidigt som eleven skulle skriva kortfattat kring sina val av de två olika alternativen. Syftet var att utifrån barnens svar och skapa en förståelse för vad barnen upplevde som rörelseglädje och hur denna uppstod och utvecklades. Utifrån undersökningen visade det sig att barnen ansåg att rörelseglädje främjade självförtroendet, samhörigheten, mod och öppnade upp för möjlighet att samspel med andra barn. Rörelseglädje beskrevs som glädjefyllt och meningsfullt, elever påstod att rörelseglädje skapade möjligheter för dem att vara fria, glad och energifyllda vid aktiviteter samtidigt som det uttryckte att det är kul med rörelse (Ingulfsvann, Moe & Engelsrudet 2021, s. 816–829)

3.4 Rörelse i skolgårdsmiljöer

För att undersöka hur rörelse påverkar elever har det varit viktigt att göra studier var elever utsätts mest för rörelse, bortsett från idrottshallen. Skolmiljön är en miljö där elever kan uppleva rörelse och utmana sina kunskaper och färdigheter inom fysisk aktivitet. Högman, Augustsson och Hedström (2020, s. 395–408) undersökte barn från olika socioekonomiska områden i Sverige för att få syn på hur skolmiljön påverkar barnens fysiska aktivitet och upplevelsen av rörelse. I studien betonades vikten av skolgårdens utformning för barns fysiska aktivitet. Barnen uttryckte att skolgården kunde främja och hämna motivationen till fysisk aktivitet och att det som avgjorde var tillgången till aktiviteter, stödet från lärare och föräldrar samt variation av aktiviteter för att främja den fysiska aktiviteten. I studien gjort av Letho och Eskelinen (2020, s. 545–561) deltog barn i åldern 7–13 år där barnen fick i uppgift att fotografera den platsen de ville vistas i och de platser som ogillades. I studien framkom det att barnen föredrog fri lek och gillade inte övervakande aktiviteter. Den fria leken och att få möjlighet till att påverka de valda aktiviteterna var något som uppskattades. Studien visade däremot att när eleverna fick möjlighet att påverka aktiviteterna bidrog det till samspel och att eleverna kände rörelsefrihet och kunde uppleva och utmana sig själva. Det som studien visar

är att både miljön och möjligheten till fri lek är viktigt för elevernas möjlighet till rörelse, men även platsen kan vara avgörande för hur barn utvecklas och interagerar till aktiviteter som skapar rörelseglädje (Letho & Eskelinen, 2020, s. 545–561).

3.5 Sammanfattning av tidigare forskning

Utifrån ovanstående bakgrund och forskningsfält har vi i vår studie tagit en titt på tidigare forskning och hur den har betonat vikten av fysisk aktivitet bland barn och unga samt vilka positiva effekter rörelsen har, särskilt i relation till skola och fritidshem. Vår studie tar sin utgångspunkt i den tidigare forskningen som visar att regelbunden fysisk aktivitet har positiv effekt på hälsan. Den fysiska aktiviteten har också visats minska risken för depression och ångest samt främja elevers hälsa och välbefinnande både mentalt och fysiskt.

Undersökningen av forskning har visat att genom att erbjuda variation och valmöjligheter, skapa en inkluderande miljö, fokusera på elevers upplevelse och njutning av aktiviteter, att sätta realistiska målsättningar och utveckla elevers kompetens och färdigheter kan då elever uppleva rörelseglädje. Forskningen visar att rörelseglädje främjar självförtroende, samhörighet och mod bland elever, vilket i sin tur ökar motivation och glädje för att delta i fysiska aktiviteter. I forskningsfältet benämns också miljöns och skolmiljöer, såsom skolgårdens utformning som betydelsefull för främjandet av barns fysiska aktivitet och rörelseglädje. Vårt fokus ligger på rörelseglädje och dess betydelse för främjandet av elevers lust till fysisk aktivitet.

4. Teori

Justesen och Mik-Meyer (2011, s. 17-21) menar att det fenomenologiska perspektivet är ett redskap som gör det möjligt att ta reda på andras upplevelser. Vi har därför valt att använda oss av ett fenomenologiskt perspektiv för att förstå fritidslärares uppfattningar om rörelseglädje i fritidshemmet.

4.1 Fenomenologi

För att förstå och tolka människans subjektiva upplevelser och perspektiv kan det fenomenologi vara en användningsmetod då den mäter upp våra upplevelser, tankar, känslor och det som sker i vårt medvetande (Van Manen 2014, s. 11–30). Den fenomenologiska studien börjar med noggrann formulering av frågeställningar som ska tydligt definiera det fenomen som skall undersökas. Det är vanligt att utöver litteratursökning att använda sig av intervjuer, observationer för att införskaffa sig data för att säkerställa validiteten till sin studie (Smith et al. 2009, s. 2–4, 10–21). Fenomenet beskriver Maurice Merleau-Ponty (Brinkkjær & Høyen, 2020, s. 95–113), kan innebära en person, en sak eller en upplevelse som involverar kroppen som en källa till kunskap. Fenomenet i denna studie är rörelseglädjen och som vi har valt att undersöka genom kvalitativ metod. Fenomenologi förespråkar denna metod och konkretiserar vikten av undersökning i intervju och observationsform (Justesen & Mik-Meyer 2011, s. 95–113; Van Manen 2014, s. 11–30). Det fenomenologiska perspektivet gör det möjligt att undersöker barns sociala situationer och finna mönster i alla de olika sätt som vi upplever exempelvis rörelseaktiviteter på. Det innebär att olika uppfattningar också ger olika förutsättningar (Larsson 2019, s. 95–107). Van Manen (2014, s. 11–30) menar på att fenomenologiska studien ger en värdefull inblick kring fenomenet rörelseglädje och elevers upplevelse i relation till fysisk aktivitet. Att använda det fenomenologiska perspektivet gör det möjligt att skapa förståelse för deltagarnas perspektiv, erfarenheter, berättelser och att skapa en djupare förståelse till känslan om rörelseglädje och hur den påverkar välbefinnande, motivation och engagemang (Van Manen 2014, s. 11–30). I och med att vår studie undersöker

fenomenet rörelseglädje och de faktorer som bidrar till att elever kan uppleva rörelseglädje passar detta fenomenologiska perspektiv till vårt studie.

4.2 Kategorier om uppfattningar

Pedagogen och filosofen Ference Marton har forskat kring begrepp och kategorier inom området lärande och uppfattning där begreppet "variationsteori" introducerades som ett sätt att kategorisera och skapa förståelse för uppfattningar. Marton (1997, s. 33–45) menade på att alla människor har olika uppfattningar och förståelser för ett ämne och att de kan ske på olika sätt. Genom en direkt uppfattning får individen en direkt koppling och förståelse till fenomenet men ibland kan människan behöva reflektera och det anser Marton också som en kategori. En reflektion menar Marton öppnar upp för en mer djupgående förståelse av fenomenet och kan vara en annan process hos individen. Utöver den direkta eller reflekterande kategorin kan individen också befinna sig i den implicita, det vill säga att individen har sina uppfattningar inbyggda i handlingar som inte alltid är medvetna eller uttalade (Marton, 1997, s. 33–45). Vidare menar Marton och Booth (2000, s. 145–176) att även om individen har olika uppfattningar så förfaller det att vi ser samma saker och har samma eller liknande erfarenheter för olika situationer något som Kroksmark (2007, s. 1–46) ser annorlunda på. Kroksmark (2007, s. 1–46) menar att det vi uppfattar eller sättet vi uppfattar saker och ting på är själva kärnan i ett fenomen. Det vill säga att för att få en uppfattning för hur något är behöver vi först skaffa oss en uppfattning för vad något är. Vidare menar Marton och Svensson (1978, s. 20) att uppfattningar ses som underförstådda och inte är något som behöver sägas eller kan sägas då det aldrig varit ett fenomen som varit i behov för reflektion. Uppfattningen menar författarna är en ram där alla våra kunskaper samlas och som hjälper oss bygga upp ett resonemang (Marton & Svensson, 1978, s. 20).

5. Metod

I detta metodavsnitt presenteras studiens tillförlitlighet och forskningsetiska resonemang samt en diskussion kring studiens urval, genomförande och analysförfarande. Avsnittet avslutades med att beskriva studiens etiska ställningstagande.

5.1 Kvalitativ metod

Vi har valt att använda oss av kvalitativ forskningsansats då den kvalitativa metoden möjliggör att få en djupare förståelse för elevers upplevelser och hur rörelse påverkar elevernas välmående och lärande. Kvalitativ metod gör det möjligt att ta del av personernas uppfattningar och fritidshemmet som miljö. I och med att denna studie bygger på intervjuer lämpar sig den kvalitativa metoden bäst till vår undersökning då den kvalitativa metoden bygger på intervjuer, observationer samt analysering av texter och information vi får ifrån intervjuer av fritidshemslärare (Ahrne & Svensson 2022, s. 8–15). Ahrne och Svensson (2022) benämner att den kvalitativa metoden öppnar upp för möjligheten att samla olika kunskaper och erfarenheter.

Genom denna metod kan vi få en mer mångsidig bild av hur fritidshemslärare upplever och uppfattar rörelse och finner rörelseglädje, där den kvantitativa metoden hade gett oss en annan infallsvinkel (Ahrne & Svensson 2022, s. 8–15). Den kvalitativa metoden fokuserar på att samla in tankar, känslor, händelser och yttrande. Metoden gör det möjligt att tolka och förstå erfarenheter inom en viss kontext (Ahrne & Svensson 2022, s. 8–15). Kvale och Brinkmann (2021, s. 44-51) skriver om det kvalitativa forskningsintervjun och menar att den som söker kvalitativ kunskap använder sig av olika kvalitativa aspekter av intervjupersonens livsvärld där insamlingen av datan sker via ord och inte siffror. Vidare menar författarna att fenomenologin är betydelsefull för utveckling av kvalitativ forskning då den etablerar intervjun och proceduren stegvis och bidrar till i analysen att ge forskningen en legitim vetenskaplig strävan. Fenomenologin har genom sin fokus på intervjupersonernas svar bidragit till att i hög grad klargöra förståelseformer inom den kvalitativa forskningsintervjun.

5.2 Semistrukturerade intervjuer

I vår forskning hamnar fokuset på de vuxnas uppfattningar, alltså fritidspedagogernas uppfattningar. Vi har därmed valt att genomföra semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod för att få en överblick och skapa förståelse för pedagogernas synsätt och deras upplevelser i anknytning till olika just rörelseglädje inom fritidsverksamheten (Alvehus 2013, s. 87). Bryman (2018, s. 301) skriver att semistrukturerade intervjuer ger forskaren möjlighet att förhålla sig till ett specifikt tema som ska beröras men att intervjuaren har en frihet i att besvara på sitt eget sätt. Denna typ av intervju är flexibel menar författaren då frågor som inte ingick ifrån start kan ställas då det kan anknytas till intervjuarens svar. Vidare menar författaren (Bryman 2018, s. 307-308) att val av intervjuer öppnas möjligheter för andra frågor såsom inledande frågor, uppföljningsfrågor, sonderingsfrågor, preciserande frågor och tolkande frågor.

Som intervjuare använder vi oss av ett förskrivet formulär med några fåtal frågor kring vårt forskningsområde (Alvehus 2013, s. 87). Respondentens yttrande har därmed en väsentlig betydelse för intervjuernas struktur och förförande. Som intervjuare har vi följt de riktlinjer som Alvehus (2013, s. 87–88) betonar, vilket bland annat handlar om att vara aktiv i lyssnandet för att kunna framföra följdfrågor (Alvehus 2013, s. 88). Våra frågor kommer därmed vara varierande, från slutna till öppna frågor. Det väsentliga med semistrukturerade intervjuer är att uppmuntra svarande personer till att fortsätta diskutera och fördjupa sig samt utveckla sina svar gällande diskussionsämnet. I intervjuerna har vi lagt stor vikt vid tystnad, eftersom även denna ses som ett viktigt inslag under intervjun (Alvehus 2013, s. 87).

5.3 Urval och genomförande

Vi valde att genomföra vår undersökning på två olika skolor, en i Malmö och en i Helsingborg. Skolorna valdes ut ur ett bekvämlighetsurval. Vi valde att intervjua utbildad personal som arbetar inom fritidshemmet för att besvara våra frågeställningar och få chans till att få frågeställningarna besvarade.

Ahrne och Svensson (2023, s. 61–62, 64) menar att det är viktigt att ha en tydlig forskningsfråga då den är avgörande för vilken typ av grupp eller grupper av människor studien är intressant för att intervjua. Genom att identifiera vilken grupp eller grupper av människor som är relevanta blir nästa steg att ta kontakt med personer i frågan och försöka få de att ställa upp för en eller ibland flera intervjuer. Vidare menar författarna att det är viktigt att välja ut specifika personer att intervjua då det bidrar till att få en konkret samling av “området” som kommer beröras. Det som också är till fördel med att göra intervjuer inom den kvalitativa forskningsmetoden är att man inte behöver bestämma sig från början för antalet intervjuare utan man kan bygga upp en bra strategi mellan intervjuerna och analysen. Sättet en intervju genomförs på kan se olika ut. Ahrne och Svensson (2023, s.68-75) menar att ett sätt att genomföra intervjun är att möta upp de du intervjuar och att använda dig av digitala hjälpmedel, exempelvis Zoom som stöd i datainsamlingen. Författaren menar att det är ett sätt att samla in data p och sedan skriva ut den inför analysering.

Intervjuerna spelades in via zoom på våra datorer för att ha till förfogande för dokumentering senare. Under intervjun antecknades vi även i anteckningsblock, det som sades i korta meningar eller ord som var signifikanta. Som stöd under intervjun använde vi oss av de skapade intervjufrågorna med möjlighet till följdfrågor. Vi tog kontakt med respektive skola för att intervjua utbildad personal inom fritidsverksamheten. Vi förklarade att vi ville intervjua fritidspedagoger som jobbade med elever och fysisk aktivitet då vårt fokus inför intervjun skulle ligga på elevers fysiska aktivitet och deras upplevelse av rörelseglädje.

Pedagogerna var positiva till deltagande i intervjun och vi skapade en samtyckesblankett som deltagarna fick skriva på och dessa samlades in innan intervjun planerades. Målet med intervjun var att undersöka hur pedagogerna upplevde rörelseglädje bland elever i fritidshemmet och hur de definierade rörelseglädje och dess betydelse för elever. Sammanlagt hade vi sex deltagare. Intervjun gjordes i skolorna på deras arbetsrum eller konferensrum ostört under lunchrasten eller planeringstiden under cirka 30 minuter. Under intervjun fanns det möjlighet att ställa följdfrågor, exempelvis varför? Kan du utveckla? med mera.

5.4 Analysarbete

Det insamlade materialet som vi sammanställde ihop genom att vi tillsammans lyssnade på de inspelade intervjuerna, kollade igenom våra anteckningar som vi fört under intervjuens gång. Vi tillsammans valde ut det som vi ansåg var relevant för vårt arbete. Själva processen av sammanställningen av den totala insamlade data tog ungefär två dagar då vi la ner fokus på att verkligen endast använda oss av det som var väsentligt till vårt arbete då vi upplevde att mycket av svaren som gavs upprepades under frågeställningens gång. Det fanns en tråd där allt på ett sätt hängde ihop och knöts an i deltagarnas svar. Observationsanteckningarna som fördes under observationen och våra tankar diskuterades också med varandra, då det var viktigt att vi kunde spegla på den känslan och upplevelsen vi fått under intervjuerna och därav kunna argumentera och kommentera de olika svaren.

När intervjuerna avslutades sammanfattade vi våra initiala tankar, känslor och upplevelse av intervjun i anteckningsblocken. Detta togs med inför den fullständiga sammanfattningen och analysen. Efter intervjuerna lyssnade vi igenom samtliga intervjuer och transkriberade ner innehållet på datorn. Under processens gång stannade vi upp under intervjuerna för att skapa en struktur till studiens utifrån de svar vi fick. Vi stannade också upp för att se över om vi hade samma tolkning till svaren så något inte missförstods. Svaren som gavs av pedagogerna transkriberades i de stycken som var mest relevanta och besvarade studiens syfte och frågeställningar. Transkriberingen av de 6 intervjuerna gav oss ett gediget underlag för analys, men vi märkte också att materialet innehöll sidospår som inte direkt relaterade till vår forskningsfråga. Därför valde vi att direkt efter transkriberingen ta bort/klippa ut/markera som 'sidospår' de delar som inte var av direkt relevans. Man kan på så sätt säga att vår analys av materialet började redan här.

5.5 Etiska aspekter

För att värna om de individer som deltar i forskning har Vetenskapsrådet (2002) tillämpat fyra villkor eller krav som syftar till att skapa en tryggare miljö för informanter, både psykiskt och

fysiskt. De fyra kraven bygger på informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Informationskravet ger en tydlig förklaring om att deltagarna ska få en detaljerad information kring syftet och villkoren gällande studien och hur studien är upplagd. Bland annat ska deltagarna vara medvetna om att det är frivilligt att delta och att de kan avsluta medverkanen om de vill. Alla deltagare som medverkat i studien fick en samtyckesblankett som vi tillsammans gått igenom och upplyst om att det är ett frivilligt val att delta och hjälpa vår process i studien. Deltagarna blir också informerade att de kan när som helst dra sig ur intervjun (Kvale & Brinkmann 2021, s. 107–108). I samtyckesblanketten framgår information som är tydligt framskrivet om deras rättigheter och möjligheter att avbryta när som helst. Detta samtyckeskrav innebär att vi som forskare måste ha ett samtycke från deltagarna för att vidare kunna utföra intervjuer och undersöka i vårt projekt (Vetenskapsrådet, 2002). Konfidentialitetskravet ska trygga att informationen som samlats in ska ej delas med andra obehöriga och att materialet ska hanteras med sekretess, i synnerlighet om informationen är särskilt sårbar eller känslig. Intervjun ska kunna erlagga en anonymitet där endast vi som fullbordar studien har tillgång till identifiering informationen (Vetenskapsrådet, 2002; Kvale & Brinkmann 2021, s. 109–110). Vetenskapsrådet (2002) nämner nyttjandekravet som är det sistnämnda kravet den innebär att den insamlade informationen som är tillgänglig och används för ett vetenskapligt syfte. Studien ska slutföras och utgå ur ett vetenskapligt syfte. När studien är färdig kommer material och dokument raderas för att säkerställa deltagarnas integritet, vilket i enlighet utgår utifrån GDPR, där samtliga deltagares personuppgifter hanteras enligt lagar och förordningar. Informationen behöver då bearbetas och analyseras för att skapa en förståelse för upplevelsen av fysisk aktivitet och rörelseglädje. All insamlade data kommer att hanteras konfidentiellt och i enlighet med lagar och regler för dataskydd (Ahrne & Svensson 2022, s.110–111).

6. Resultat och analys

Studiens grund bygger på att undersöka elevers upplevelse av rörelseglädje och vilka viktiga beståndsdelar som påverkar deras fysiska aktivitet i fritidsverksamheten. Genom att vi tar del av empirin utifrån intervjuerna och analyserat den kan vi kategorisera följande teman som har inverkan på rörelseglädje: gemenskap, rörelsemöjlighet, känslor kring fysisk aktivitet, grundmotoriska rörelse samt genus, vilka ligger grund för att besvara studiens frågeställningar. Dessa kategorier kunders urskiljas och presenteras under följande rubriker *Pedagogernas initiativ till "rörelseglädje", rörelsens positiva effekt, miljöns påverkan, socialt samspel - interaktion och skolans samverkan för att uppnå "rörelseglädje*.

I följande kapitel kommer det redovisas resultat från intervjufrågor gjorda av utbildad fritidspersonal som kommer vara till stöd för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Svaren som inkommit från intervjuerna har transkriberats och analyserats och resulterade i fyra olika kategorier; *Pedagogernas initiativ till "rörelseglädje", rörelsens positiva effekt, miljöns påverkan, socialt samspel - interaktion och skolans samverkan för att uppnå "rörelseglädje"*. De olika teman har gått varsin underrubrik och kommer tydliggöras under följande kapitel.

6.1 Pedagogernas initiativ till rörelseglädje

Vid frågan kring hur fritidspersonalen arbetade inom verksamheten för att främja rörelseglädje bland sina elever framträdde det tydligt att pedagogerna upplever att det fanns olika sätt att bemöta arbetet "rörelseglädje" på. För att tydliggöra formuleringen delade vi in svaren i fem olika kategorier, *variation, inkluderade lekar, temadagar, aktiva pauser och utomhuspedagogik*.

"Rörelse är en viktig del av vår fritidsverksamhet ... vi ser att våra elever vill vara i rörelse och att de mest trivs i aktiviteter som innefattar rörelse"

- Pedagog A

”Att röra på sig märker vi har en stor påverkan på våra elever, speciellt när vi har fredagsfeeling, då är de mesta eleverna med och rör sig till musiken. Det är dans, det är cheerleading, det är gymnastik”

- Pedagog D

Variation;

Personalen benämnde att alla barn är olika och har olika intressen och det är något vi ska försöka tillgodose inom fritidshemmet. Alla barns intressen och färdighetsnivåer ska mötas och vi som pedagoger ska skapa möjligheter för elevers utveckling. Fritidshemmet ska erbjuda elever ett brett utbud på fysisk aktivitet som både inkluderar sporter såsom fotboll, basket och möjlighet till den fria leken där kurragömma eller tjuv och polis kan vara ett alternativ. Båda lekarna bidrar till ett socialt samspel i både kommunikation, problemlösning, samverkan och konflikthantering.

Inkluderade lekar;

Fritidspedagogerna framförde att leken i sig har ett inflytande och har en effekt att ta fram det bästa och nå ut till många elevers olika behov och intressen. Dessutom kan leken ge möjlighet till skapandet eller framställandet av en lek. Framför allt har leken ett sätt att inkludera elever oavsett fysisk eller kognitiv förmåga att delta vilket möjliggör att eleverna känner sig inkluderade i leken. Vid vissa situationer menade pedagogerna att det kan behöva göras justeringar beroende på vilken typ av lek som presenteras men att i stort sett är den inkluderande leken en viktig del och främst en viktig faktor som bidrar till social interaktion mellan eleverna.

Temadagar;

Både inom fritidshem och under skolverksamheten menade pedagogerna att man arbetar med temadagar som innefattar rörelser. Inom skolverksamheten var det främst "friluftsdagen" dagen som skolan la ner tid på för att erbjuda alla elever möjlighet till fysisk aktivitet. På friluftsdagen erbjöds elever att delta på olika friluftaktiviteter såsom stöta kula, springa 200 meter, höjdhopp, längdhopp och stafett. Friluftsdagen var en dag som både fritidspersonal men också skolpersonal ansåg hade en stor betydelse för eleverna, både ur en hälsoaspekt men

också en möjlighet för utveckling av interaktion och socialt samspel. Inom fritidsverksamheten kunde olika temadagar erbjudas för elever såsom "Cirkusdagen" eller "Talangdagen". Elever blir erbjudna att testa olika aktiviteter i en annorlunda miljö där de både får möjlighet att testa aktiviteter som erbjuds och själva komma fram med aktiviteter de vill visa upp, exempelvis i skolan i Helsingborg är det mycket Cheerleading bland eleverna i den större fritidsgruppen som visar upp olika sätt att hjula eller danser. Genom att erbjuda elever temadagar menade pedagogerna att elevernas entusiasm och engagemang för rörelse ökar. I skolan i Malmö fick eleverna ta del av "Allaktivitetshuset", en organisation som erbjuder aktiviteter i variation, exempelvis boxning, karate, basket, brännboll, amerikansk fotboll och andra sociala aktiviteter som fick eleverna att samarbeta.

Aktiva pauser;

Fritidspedagogerna menar att det är en central del och viktigt för barn med pauser under skoldagen, och med pauserna menade man på att det är då vi ska uppmana barn att stå eller dansa. Genom att ha en rörelsestund på cirka tre, fyra minuter under skoltiden får eleverna ny energi i kroppen som också påverkar deras hälsa och välbefinnande vilket också bidrar till att de kan bättre koncentrera sig på lektionen och andra skolaktiviteter.

Utomhuspedagogik;

Utomhuspedagogiken var något gemensamt som båda skolorna i Helsingborg och Malmö arbetade mycket med. Fritidspedagogerna menar på att utomhusmiljön är en miljö som bidrar till att elever känner glädje och har stor möjlighet till rörelse. Utomhuspedagogiken uppmuntrar också elever att prova nya spontana lekar, aktiviteter och utöka sin kreativitet. Personalen menade att genom att använda sig av dessa olika kategorier skapas en möjlighet för elever att uppleva rörelseglädje men som också kan bidra till att elever känner sig mer engagerade och integrerade.

Främjandet av rörelse är en viktig del menade de flesta pedagogerna men att ibland kan det stöta på problem för att möjliggöra så fysiska aktiviteter erbjuds där elever får möjlighet till rörelseglädje. Några av exemplen på begränsningar som kunde uppkomma var bristen på personal, möten och att kunna möta olika intressen och förmågor hos alla elever. Utöver

personalbrist som kunde uppkomma så menade fritidspedagogerna att tid och schemalagningen oftast krockade för att möjliggöra aktiviteter under skoltiden. Rasterna menade att de är ett av de få tillfällen de försökte skapa aktiviteter som främja rörelse och rörelseglädje då många av eleverna som går i skolan inte går på fritids eller har någon aktivitet efter skoltiden. Under lunchrasten försöker de flesta pedagogerna erbjuda elever en variation av aktiviteter som möjliggjorde att elever fick röra på sig, integrera och uppleva rörelseglädje. Det var viktigt att alla elever fick uppleva lekfulla och fysiska aktiviteter som ökar elevers engagemang och främja deras rörelseglädje. Pedagogerna menade att det är viktigt att i arbetslaget arbeta strategiskt tillsammans för att på ett effektivt sätt kunna möjliggöra aktiviteter som bidrar till god hälsa men även att elever tycker det är roligt.

”Att rör på sig är en del av utvecklingen... för mig som är också ansvarig för rastaktiviteter och planering av aktiviteter under fritidshemmet är det viktigt att jag erbjuder mina elever möjlighet till rörelse, och främst att det sker en variation av rörelse”

- Pedagog D.

I temat “pedagogernas initiativ till ”rörelseglädje”, uttalar personalen vikten av variation, temadagar, aktiva pauser, utomhuspedagogik och inkluderande lekar för att främja rörelseglädje bland elever. Pedagogerna anser att detta skapar ett utrymme där elever kan utvecklas och trivas genom olika lekar och fysiska aktiviteter. Vidare framträdde uppfattningar om hur olika aktiviteter och temadagar kan öka engagemang och intresset för rörelse hos elever.

6.2 Rörelsens positiva effekt

När vi ställde frågan om vad personalen ansåg vara viktigt i aspekten till hur rörelseglädje påverkade elevernas trivsel och lärande i fritidshemmet menade de intervjuade att rörelseglädje hade en avgörande roll för både elevernas lärande och trivsel. Personalen menade att själva rörelsen är i fritidshemmet en kontext, ett verktyg som används för att utveckla elevers emotionella och sociala utveckling. Personal som jobbar inom fritidshem ger

uttryck för starka uppfattningar om rörelseglädjen, och samtliga beskrev att vikten av rörelse och hur den är kopplad till barns utveckling. Genom utbildning har man stött på olika forskningar som belyser kring rörelse och dess stora hälsofördelar och det är något som pedagoger i fritidshem arbetar med men sättet det arbetas på kan variera beroende på faktorer som resurser, tillgång till lämplig miljö eller utrymme. Det är ingen fråga om att prioritera rörelseglädje utan ibland kan det uppstå problem vid sjukdomar eller möten som kan påverka fritidsverksamhetens möjlighet att skapa inkluderande rörelseaktiviteter. Leken var ett uppreparande verktyg som benämndes och menades på bidrog med många positiva effekter då leken förde med sig rörelse vilket är bra för elevens hälsa men också då den bidrog till att elevers sociala färdigheter såsom turtagning, konflikthantering och samarbetet utvecklades. Leken menade att pedagogerna bidrog till en förbättrad gruppdynamik och personlig utveckling bland eleverna. Vid frågeställning kring hur rörelseglädjen var en aspekt i denna del menade personalen att rörelseglädjen bidrar till att varje elev stärker sitt självförtroende och självkänsla och att det är en viktig del i deras allmänna välbefinnande.

I temat om "*rörelsens positiva effekter*" uttrycker personalen att rörelseglädjen spelar en avgörande roll för elevers trivsel och lärande på fritids. Pedagogerna uttrycker att genom användning av rörelse som ett verktyg kan elever utveckla sociala och emotionella färdigheter. Pedagogerna betonar också lekens betydelse för att främja den positiva effekten, främst förbättrad gruppdynamik, personlig utveckling och ett ökat och stärkt självförtroende hos elever.

6.3 Miljöns positiva effekt

Pedagogerna menade att miljön är en viktig faktor inom fritidshemmet och elevernas utveckling eller upplevelse av rörelseglädje. Det var av stor vikt att fritidshemmen skapade miljöer som uppmuntrade elevers deltagande men också underlätta för elever att vara fysisk aktiva då det gynnade elevernas hälsa och lärande men också deras trivsel på fritids och skola. Det fanns många diskussioner kring hur miljön kan locka och vad som miljön kan bidra med för att skapa rörelseglädje bland elever. Pedagogerna menade att miljön i sig skulle vara en

spännande plats för elever att utforska och genom att integrera rörelsebaserade aktiviteter ökade lusten för rörelseglädje markant bland eleverna. Pedagogerna menade också på att genom att använda sig av rörelsebaserade aktiviteter som anses vara en del av den centrala delen i verksamheten främjar man också elevers utveckling på holistiskt sätt. I ett uttal säger en av pedagogerna

”Att ha fördelen av att vara till naturen en stenkast ifrån ser vi som en stor fördel då elever för möjligheten till att utforska i naturen och vara fysisk aktiva. De ser inte den fysiska aktiviteten som en fysisk aktivitet utan som en lek som de ute i utomhusmiljön använder flitigt”.

- Pedagog A

Fördelen med att ha nära till naturen och till en miljö som lockar och bjuder in elever till lek och rörelse anses som en stor fördel som också underlättar pedagogernas jobb med att försöka skapa aktiviteter som bidrar till rörelse och glädje. Att vistas i en miljö där själva miljön är lockande verkar vara en viktig fördel för att elever ska uppleva glädje och vara aktiva. Utöver närområdet menade också pedagogerna att skolgården är utrustad med gungor och utomhusleksaker som elever kan använda sig av under sina raster eller under fritids som också påverkar elevernas rörelse och rörelseglädje. Pedagog uttrycker följande:”

”Att ha något att erbjuda för elever är ett enkelt sätt att få elever att starta igång en lek och att vara fysisk aktiva”

- Pedagog B

”Genom att erbjuda redskap eller vara med och finna redskap i skogen ser vi hur elever använder sin kreativitet och fantasi i leken. En pinne kan helt plötsligt bli ett svärd eller en stav som kan utforma leken till att den för med sig rörelse och glädje hos de flesta eleverna”

- Pedagog C

I temat *“miljöns påverkan”* diskuteras miljöns betydelse och hur den påverkar elevers deltagande och rörelseglädje. Avsnittet diskuterar vikten av hur miljön skapar en stimulerande miljö som bjuder in till lek och kreativitet och fantasi inom lek. Miljön menar pedagogerna

skapar förutsättningar för fysisk aktivitet och trivsel och är en viktig del i att främja det sociala samspelet, kommunikationen och samarbetet bland elever.

6.4 Socialt samspel - interaktion

När frågan ställdes till pedagogerna på vilket resultat de såg i fritidshemmet vid prioritering av rörelseglädje bland samtliga elever men också hos den enskilda eleven menade pedagogerna att förutom den förbättrade fysiska hälsan som är en viktig del för barns utveckling så kunde pedagogerna också se att elever sociala färdigheter utvecklats. Genom att planera in gruppaktiviteter och gruppspel eller grupplekar menade pedagogerna att elever utvecklade sina färdigheter i kommunikation och samarbete. Fördelen med gruppaktiviteter är att de har en viktig inverkan på en förbättrad gruppdynamik vilket bidrog med att elever stärkte på relationer, skapade nya relationer och vågade vara mer kommunikativa och deltagande i aktiviteterna betonade fritidspedagogerna. Denna typ av aktivitet bidrog till en förbättrad känsla av samhörighet och en utvecklad förmåga för samarbetet. Inkluderingen blir mer prioriterad och elevers känsla för jämlikhet och respekt ökade. Grupplekar eller gruppaktiviteter bidrog till ett bredare spektrum som också öppnade upp för nya dörrar för konflikthantering och minskade på frustration eller spänningar då det oftast krävdes samarbete i gruppen för att lyckas med aktiviteten eller uppdraget. En annan viktig markant som kunde ses var utveckling för empati, eleverna var mer empatiska och positiva mot varandra. Många pedagoger menade att de såg en förbättring på självkänsla och självförtroende bland elever. Elever kunde uppleva framsteg och framgång i det de presterade vilket ökade på deras självkänsla och självförtroende. Eleverna uppskattade sina förmågor och ökade sitt tilltro på sig själv vilket påverkade positivt på deras självbild vilket också tillförde fördelar i att elever kunde hantera stress och ångest bättre. Genom deltagande roliga och engagerade gruppaktiviteter menade pedagogerna att rörelseaktiviteter fick elever att släppa på spänningar och uppleva glädje.

I temat "*socialt samspel-interaktion*" belyser pedagogerna om vikten för socialt samspel och interaktion. Här lyfter pedagogerna vikten av att elever integrerar och samverkar med

varandra. Precis som i miljöavsnittet betonar pedagogerna vikten av att samspela och samverka. Elevernas kommunikation och samspel menas ha en avgörande roll för elevers integration och trivsel, och att skapa möjligheter för upplevelse av rörelseglädje.

6.5 Skolans samverkan för att uppnå “rörelseglädje”

När frågan ställdes för hur skolan samverkade med andra aktörer eller resurspersoner för att stödja och utveckla rörelseglädje bland elever svarade nästan alla att samverkan är viktig för att lyckas. Pedagogerna påstod att inom verksamheten och med andra resurspersoner och aktörer bidrog till ökade resurser och kunskaper som nyttja deras verksamhet. Den vanligaste aktören som benämndes bland samverkan var samverkan med olika idrottsföreningar då denna typ av samverkan var bra då det både bidrog med lärdom för pedagogerna och bidrog till att elever fick chansen att prova något nytt men också bli inbjudna att testa på olika sporter som föreningar hade att erbjuda vilket påverkade deras fysiska hälsa men också skapade glädje bland elever.

Många pedagoger upplevde att idrottsföreningar som kom till skolan och presenterade sin sport väckte intresse bland elever, både de som kanske utövade sporten och för andra som inte varit bekanta med den. Elever fick möjlighet att prova på en sport eller idrott som de kanske inte hade möjlighet för på grund av olika omständigheter. Pedagogerna menade på att samverkan med idrottsföreningar gav de också idéer om att anordna aktiviteter eller turneringar där fler skolor kunde vara med vilket ökade glädjen och lusten för fysisk aktivitet bland elever. Vidare uttalades sig pedagogerna att genom att anordna tävlingar där andra skolor blev bjudna öppnade också upp möjligheter för samverkan mellan skolor och deras fritidsverksamhet. Att samverka med olika aktörer sågs som en mycket positiv aspekt som bidrog till att en miljö kunde skapas där rörelseglädje blev en prioritering för både elever men också personal och menades på ha en stor främjande effekt för barn och ungdomars önskan att vistas och delta i fritidsverksamheten och dess aktiviteter.

I temat “*skolans samverkan för att uppnå “rörelseglädje”*” betonar pedagogerna den olika samverkan och aktörer, särskilt idrottsföreningar som avgörande för att utveckla rörelseglädje.

Pedagogerna menar att samarbete med föreningar och aktörer ger pedagogerna nya idéer och resurser vilket skapar möjligheter för elever att prova på nya sporter och aktiviteter som bidrar till att skapa en miljö där rörelseglädje prioriteras och ger en positiv inverkan på elevernas fysiska hälsa och engagemang till deltagande på fritidsverksamhetens aktiviteter.

7. Diskussion

I detta diskussionsavsnitt kommer det resultat som framkommit genom studien att presenteras. Den insamlade resultatet har analyserats och diskuterats från tidigare avsnitt såsom studiens tidigare forskning, bakgrund, teorier och intervjuer.

7.1 Resultatdiskussion: Upplevelse av rörelseglädje ur legitimerade fritidspedagogers syn

Studiens syfte var att undersöka fritidspedagogerna syn på rörelseglädje för att främja elevernas hälsa. Vi valde att ha fram tre olika frågeställningar som vi ansåg vara relevanta för att kunna besvara studien. Frågeställningarna var följande “: *Vilka uppfattningar av rörelseglädje framträder i fritidspedagogernas utsagor? Vilka faktorer beskriver fritidspedagoger är betydelsefulla för att eleverna ska uppleva rörelseglädje?* och *Vilka resurser uppfattas som viktiga i arbetet kring rörelseglädje?*”. Genom att använda oss av intervjuer fick vi data för att kunna besvara frågeställningarna och syftet. Svaren var tydlig från alla intervjuer, rörelse är viktigt och rörelseglädje är något bägge intervjuade skolorna arbetade med. Begreppet rörelseglädje var ett begrepp som lärarna arbetade med och försökte inflika in i alla planerade aktiviteter. Lärarna menade på att när elever är glad så ökar deras lust för deltagande och att vara glad och röra på sig är viktigt. Att både röra på sig och känna glädje menade lärarna också hade många fördelar för elever och deras utveckling, både ur den sociala, fysiska och psykiska aspekten.

Andersson och Fagerström (2023, s. 91–100) menar att om det ska finnas rörelseglädje så behövs det föreliggande glädje och rörelse bland elever, och genom att använda lek kan vi ge elever möjlighet till att uppleva rörelseglädje. Vidare menar Ericsson (2005a, s.52–164) att interaktionen mellan människor är viktigt och menar på att elever behöver skapa relationer och denna kan bäst ske om det sker i grupp. Andersson och Fagerström (2023, s. 91-100) betonar att synen på rörelseglädje ska ses som en utveckling som sker i etapp där syftet främst ska

ligga på att elever rör på sig eller vågar röra på sig. Rörelse är viktigt för hälsan menar också Ingulfsvann, Moe & Engelsrudet (2021, 816–829) som menar på att rörelseglädjen visat i deras studie uppstå när det erbjuds en inbjudande miljö där elever får ökad motivation och blir engagerade till att röra på sig. Forskarnas resultat visar också att begreppet rörelseglädje ses som ett tillstånd som skapar en nyfikenhet bland elever och som påverkar deras utveckling av självförtroende och att våga engagera sig i nya miljöer, aktiviteter och interaktioner. Vidare betonar forskarna vikten av att elever ska få möjlighet till att delta och få valmöjligheter av utformande rörelseaktiviteter. Högman, Augustsson och Hedström (2020, s. 395-408) menar också på att engagemanget till att delta i rörelseaktiviteter påverkas av miljön. Vidare utvecklar författarna att miljön har en stor påverkan på elever och deras initiativ. Miljön behöver vara inbjudande för barnen där den skapar nyfikenhet och möjliggör för lek och fysisk aktivitet. Kane skriver i Pihlgren (2018, s.222–224) att barnen ser lek som en process och i leken är det barnet som bestämmer vad, när, hur och varför leken utformar sig som den gör. Författaren menar på att själva leken är som en drivkraft som motiverar elever att delta men också främjar elever rörelse och möjligheter för att utveckla kreativitet och förmåga att samarbeta och kommunicera (Eva Kane i Pihlgren 2018, s.222–224). Pihlgren skriver (2018, s.245) kring miljöns betydelse för interaktion och lek. Författaren menar på att “rum och miljö” inte enbart ska ses som ett utrymme utan ses som en möjlighet till samspel med andra och miljön i sig. Dessutom betonar författaren att miljön ska ses som en “lärande” plats eller miljö. Miljön bidrar till elevers lärande och utforskande vilket ökar deras glädje för att delta och utforska på egen hand. Det vill säga att miljön skapar förutsättningar för elever att våga leka och utvecklas. Miljön menar författaren ger eleverna möjlighet att utveckla förmågor som samspel, interaktion, kommunikation och lusten att utmanas, utvecklas och röra på sig (Pihlgren 2018, s.253–262).

I vår studie framkom det att pedagogerna upplever att elever erbjuds möjlighet till fysisk aktivitet och rörelseglädje genom variation av aktiviteter. I intervjun betonar pedagogerna att eleverna blir erbjudna att delta i temadagar, fysiska aktiviteter och sporter som fotboll, basket eller fria lekar såsom kurragömma eller polis och tjuv. Vidare uttrycker pedagogerna att skolans område möjliggör för elever att delta i lekar då skolan har ett stort grönområde som

bidrar till elevernas fysiska aktivitet och möjlighet till rörelseglädje. Utomhuslekar menar pedagogerna ha en större inverkan på barns lust att röra på sig och vara fysisk aktiva och att skolområdet erbjuder elever variation på aktiviteter såsom klätterställning, gungor, mindre skog och park att vistas i och vara fysisk aktiva. När eleverna rör på sig upplever pedagogerna att de upplever glädje och glädje och rörelse anses hänga ihop, speciellt vid användning av resurser såsom lek, då ökar elevernas rörelseglädje. I studien resulterar det också att pedagogerna upplever att elever rör sig i god form gentemot det som WHO och FYSS rekommenderar. Pedagogerna menar också på att elever söker sig mera till gruppaktiviteter eller till den fria leken som också oftast framställs i grupp. Vidare uttrycker pedagogerna att eleverna är väldigt öppna för de olika förslag som ges av fysiska aktiviteter och att många av eleverna deltar för att kunna samspela, integrera med andra elever och känner glädje i sitt deltagande samtidigt som de känner att de är trygga och har självförtroende för att delta. Andersson och Fagerström (2023, s. 91–100) skriver också kring vikten av att känna trygghet och att när elever känner sig trygga i situationer så möjliggörs rörelseglädje.

7.2 Metoddiskussion

Vid studiens start låg fokuset i arbetet att undersöka hur fysisk aktivitet påverkar elever och hur de upplever rörelseglädje under deras vistelse under skoltiden. Vi valde att undersöka hur den fysiska aktiviteten påverkar elever och deras hälsa, där tidigare forskningen belyser den fysiska aktivitetens fördelar och hur den främjar elevernas hälsa och välbefinnande. I början av arbetet la vi ner mycket tid på att samla in data för att få ett bredare perspektiv från olika forskning. Vi valde därefter att kombinera den insamlade data med en kvalitativ studie där vi valde ut två olika skolor, och intervjuade utbildad personal för att få ett mer konkret svar på upplevelsen av rörelseglädje och fysisk aktivitet bland elever. I studien deltog sex fritidshemspedagoger i intervjun från två olika skolor. Ahrne och Svensson (2023, s. 91–100) betonade att den kvalitativa metoden möjliggör att ta del av personernas uppfattningar och fritidshemmet som miljö. I och med att denna studie bygger på intervjuer lämpar sig den kvalitativa metoden bäst till vår undersökning då den kvalitativa metoden bygger på

intervjuer, observationer samt analysering av texter och information vi får ifrån intervjuer av fritidshemslärare (Ahrne & Svensson 2023, s.10).

Vi fick också möjlighet under intervjuens gång att höra och se känslor, tankar och åsikter pedagogerna hade. Utgångspunkten var att samla in på pedagogernas uppfattning kring hur elever upplevde eller uppfattade definitionen av rörelseglädje. Vi ville också få en förståelse på hur pedagogerna arbetade med elever för att uppnå rörelseglädje, utifrån pedagogernas uppfattning och upplevelse. I studien valde vi att innefatta semistrukturerade intervjuer då det passade bra och det gav oss möjligheten att komma närmare pedagogerna och deras uppfattning kring rörelseglädje. Fördelen med att ha semistrukturerade intervjuer var att vi fick möjligheten att ställa anpassade följdfrågor vilket resulterade till att pedagogerna fick möjlighet att utveckla sitt resonemang (Ahrne & Svensson 2023, s. 91–100). Informationen behöver då bearbetas och analyseras för att skapa en förståelse för upplevelsen av fysisk aktivitet och rörelseglädje. Den insamlade data analyserades och transkriberades och under analyseringen märkte vi att de ställda intervjufrågorna var väldigt lika i vissa svar. Många av svaren vi fick hade gemensam koppling till de föregående frågor, och det blev som en upprepning vid vissa situationer. Fördelen med intervjun var att möjligheten till att ställa följdfrågor gav oss en fördel för att få mer utvecklade svar, eller en annan definition på svaret. Om vi vid nästa tillfälle hade behövt göra om intervjuerna hade vi behövt se över frågeformuleringarna för att generalisera frågor som inte går in i varandra utan ger oss annorlunda svar som vi kan konkretisera och analysera senare.

De nyckelord och begrepp vi träffade på var engelska termer så som cognition, physical activity and learning and school, physical activity and school and productivity, physical inactivity and school and learning, användes också. Denna sökprocess gav oss massor av intressanta artiklar. Med hjälp av sökande via olika databaser som ResearchGate, LibSearch och Google Scholar, kunde vi hitta relevanta artiklar för vårt forskningsområde.

7.3 Yrkesrelevans

Yrkesrelevansen för fritidspedagoger är särskilt betydelsefull för att förstå och integrera

rörelseglädje bland elever inom fritidsverksamheten. Fritidspedagoger spelar en avgörande roll för att skapa en miljö inom fritidsverksamheten som uppmuntrar till fysisk aktivitet där elever känner sig engagerade, inspirerade och motiverade. Detta innefattar att fritidspedagoger inte bara har kunskap om fysisk aktivitet utan även har djupgående förståelse för elevernas utveckling och välmående. Enligt Philip & Gill (2020, s. 21) har pedagoger inom fritidsverksamheter en avgörande roll för att utveckla sociala och emotionella egenskaper bland elever. Detta är möjligt genom starka informella relationer till barnen som pedagoger utvecklar utifrån pedagogiska aktiviteter för att förstå och möta varje individs behov. Av denna anledning är yrkesrelevansen för fritidspedagoger enormt viktig eftersom pedagogiska färdigheter är nyckelfaktorer för att möta och stödja elevers olika behov och helhetsutveckling. Genom att skapa en kultur av rörelseglädje bland elever inom fritidsverksamheten kan fritidspedagoger effektivt främja en positiv attityd till rörelseglädje och bidra till att utveckla elevers sociala och kognitiva förmågor vilket i sin tur påverkar den mentala hälsan positivt och välbefinnandet i skolmiljön (Philip & Gill 2020, s. 21–22).

7.4 Förslag för vidare forskning

Syftet med vår studie var att utforska området rörelseglädje och dess plats bland elever i skolan. Vi har även undersökt hur detta kan bidra till att främja barn och ungdomars fysiska aktiviteter, hälsa och välbefinnande med hjälp av tidigare forskning. Vidare hade vi velat bygga på den tidigare forskningen och undersöka specifikt inom fritidshemmet, hur det kan bidra till en djupare förståelse och utveckling av kunskaper för rörelseglädje, där även deltagare i studien ska variera och inte enbart vara utbildad fritidspersonal. Vi tror att vi hade haft ett annat resultat om vi utökade vår intervju där fler skolor och fler deltagare fått vara delaktiga. Det hade också varit intressant att vidare arbeta mer med den fysiska hälsan och hålla i ett projekt på skolor under en viss tid för att se hur rörelseglädjen utvecklas hos barn och kanske också intervjua barn kring begreppet rörelseglädje och vad de definierar som rörelseglädje.

8. Referenslista

- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. 1. uppl. Stockholm:Liber
- Ahrne, G. & Svensson, P. (2023). *Handbok i kvalitativa metoder*. uppl. Malmö: Liber
- Andersson, C. & Fagerström, U. (2023). *Rörelseglädje för hållbara barn: fysisk aktivitet och välbefinnande i förskolan*. Malmö.
- Björklid, P. Gummesson, M. (2013). *Children's Independent Mobility in Sweden*. Rapport 2013:003. Trafikverket. Tillgänglig på:
https://fudinfo.trafikverket.se/fudinfoexternwebb/Publikationer/Publikationer_001701_001800/Publikation_001705/Children%c2%b4s%20Independent%20Mobility%20in%20Sweden.pdf (hämtad 1 maj 2024).
- Brinkkjær, U. & Høyen, M. (2020). *Vetenskapsteori för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Tredje upplagan Stockholm: Liber
- Ericsson, I. (2018). Implementering av Bunkeflo- och MUGI-modellen. *MOV:E Börn og unge i bevaegelse og laering*. 68–78. Tillgänglig på: <https://www.epaper.dk/fiibl/move-7/>(hämtad: 18 mars 2024)
- Ericsson, I. (2005a). *Rör dig - lär dig: motorik och inlärning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Ericsson, I. (2005b). *Ger fysisk aktivitet bättre kunskapsutveckling?* Hämtat från: www.idrottsforum.org.
- Etnier, J. & Sibley, B. (2003). The Relationship Between Physical Activity and Cognition in

Children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*. 15(3), 243–256.

Ference. & Svensson, L. (1978). *Att studera omvärldsuppfattning. Två bidrag till metodologin*. Rapporter från Pedagogiska institutionen Göteborgs universitet. Nr 158, 1978.

Folkhälsomyndigheten (2021). *Folkhälsomyndighetens riktlinjer för fysisk aktivitet*.

Tillgänglig via: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/r/riktlinjer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/>

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Barns och ungas rörelsemönster. Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet, Skolbarns hälsovanor 2017/2018*. Tillgänglig på:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/pubreader/pdfview/60058?browserprint=1> (hämtad 1 maj 2024)

FYSS (2017). *Begrepp och definitioner*. (www.fyss.se/fyss-kapitel/arkiv).

Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B. & Van Petergem, S. (2014). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*. 16 (2015) 26–36.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.013>

Hillman, C., Erickson, K. & Kramer, A. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci* 9, 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>

Hu, F. B., Sigal, R. J., Rich-Edwards, J. W., Colditz, G. A., Solomon, C. G., Willett, W. C., Speizer, F. E., & Manson, J. E. (1999). Walking compared with vigorous physical activity and risk of type 2 diabetes in women: a prospective study. *JAMA*, 282(15), 1433–1439.

<https://doi.org/10.1001/jama.282.15.1433>

Högman, J., Augustsson, C., & Hedström, P. (2019). Let's do those 60 minutes! Children's perceived landscape for daily physical activity. *Sport, Education and Society*, 25(4), 395–408.

<https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1610374>

Ingulfsvann, L. S., Moe, V. F., & Engelsrud, G. (2021). Unpacking the joy of movement – ‘it’s almost never the same. *Sport, Education and Society*, 27(7), 816–829. <https://doi-org.proxy.mau.se/10.1080/13573322.2021.1927695>

Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder: Från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2021). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3 e upplagan. Studentlitteratur AB.

Kroksmark, T. (2007). *Fenomenografisk didaktik - en didaktisk möjlighet*. *Didaktisk Tidskrift*, 7(2–3). Jönköping University press. Tillgänglig på:
<https://www.tomaskroksmark.se/Fenomenografiskdidaktik%202007.pdf>

Larsson, H. (2019). Rasten - tid för rörelse. I Pihlgren, S, A.(red.) *Rasten: Möjligheternas mellanrum*. Lund: Studentlitteratur AB.

Lehto, S. & Eskelinen, K. (2020). ‘Playing makes it fun’ in out-of-school activities: Children’s organised leisure. *Childhood*, 27(4), 545–561.
<https://doi.org/10.1177/0907568220923142>

Love, R., Hagströmer, M. & Ringsberg, K. (2020). Fysisk aktivitet och hälsa hos skolbarn: en litteraturöversikt. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 25(3-4), 108-124.

Marton, F. & Booth, S. (1997). *Learning and awareness*. Lawrence Erlbaum Associates.

Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur AB Marton

Philp, K.D. and Gill, M.G. (2020) ‘Reframing After-School Programs as Developing Youth Interest, Identity, and Social Capital’, *Policy Insights from the Behavioural and Brain Sciences*, 7(1), 19–26. doi:10.1177/2372732219892647

Pihlgren, Ann S. (2018). *Fritidshemmet: fritidslärares uppdrag på fritidshemmet och i skolan* (red). Studentlitteratur AB.

Schuch, F.B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosebaum, S., Ward, P.B., Silva, E.S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., Dunn, A.L., Deslandes, A.C., Fleck, M.P., Carvalho, A.F. & Stubbs, B. (2016). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648.

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Skolverket. (2022). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet*. Stockholm: Skolverket.

Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretive phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage.

Thompson, P. D., Buchner, D., Pina, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., Berra, K., Blair, S. N., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G. F., Gordon, N. F., Pate, R. R., Rodriguez, B. L., Yancey, A. K., Wenger, N. K., (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology (Subcommittee on Exercise, Rehabilitation, and Prevention) and the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Subcommittee on Physical Activity). *Circulation*, 107(24), 3109–3116. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.0000075572.40158.77>

Van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice: meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. Left Coast Press.

Wen, C.P., Wai, J.P.M., Tsai, M.K., Yang, Y.C., Cheng, T.Y.D, Lee, M.C., Chan, H.T., Tsao, C.K., Tsai, S.P. & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244–1253. Tillgänglig på: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673611607496>

World Health Organization. (2017). *Physical activity*. Tillgänglig på: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (hämtad 1 maj 2024)

Bilagor

Samtycke till medverkan i studentprojekt



LÄRANDE OCH SAMHÄLLE

BARN-UNGA-SAMHÄLLE

Datum

2024.04.29

Samtycke till medverkan i studentprojekt

Hej,

Vi heter Mirela Sadiku & Almir Taletovic och är för närvarande studenter i Malmö Universitet där vi studerar till att bli Grundlärare inom fritidshem. Vi är i slutskedet av vår utbildning, och förväntas ta examen till sommaren 2024. Vi skriver just nu vårt examensarbete där vi fördjupar oss i rörelseglädje och dess teorier och metoder som i praktiken kan tillämpas. I studien vill vi synliggöra hur rörelseglädje har sin betydelse för elevers trivsel och lärande i fritidsverksamheten samt hur rörelseglädje prioriteras av fritidsverksamheten. Vi vill också ta del av konkreta aktiviteter och metoder för att främja rörelseglädje hos elever och identifiera utmaningar i detta arbete.

Fortsättningsvis analyseras hur eleverna påverkas individuellt och som grupp av satsningen på rörelseglädje.

Vi kommer att spela in ljud och använda anteckningar under intervjun för vår dokumentation. Dokumentationen kommer att vara tillgänglig för vi studenter, handledare och examinatorer,

materialet kommer att lagras på Malmö Universitets server under arbete med examensarbetet, samt att samtyckesblanketterna förvaras oåtkomligt på Malmö Universitet. Materialet kommer att raderas när vi studenter är klara med studien. Samtyckesblanketterna förvaras oåtkomligt på Malmö Universitet och kommer att raderas tillsammans med inspelat material ett halvår efter att examensarbetet är godkänt och klart.

Vi utgår från Vetenskapsrådets forskningsetiska principer ([God forskningssed 2017](#)), och följer de krav och regler som vårt projekt är avsedd för vilket innebär;

- Respondenten som medverkar i intervjun kommer att ge sitt samtycke via blanketten men kan alltid återkalla sitt samtycke. Fritidspedagogerna som är delaktiga i intervjun har rätt till att tacka nej till sitt deltagande, fritidspedagogerna har rätt att avbryta intervjun och sitt medverkande utan några konsekvenser.
- Samtliga deltagare kommer att avidentifieras i examensarbetet.
- All material som samlats ihop kommer användas till examensarbetet och när studien är färdigexaminerad kommer materialet raderas.

.....
Studentens underskrift och namnförtydligande

Kontaktuppgifter till student

Almir Taletovic (0737-798241, almirtaletovic10@gmail.com):

Mirela Sadiku Murseli (0736-223656, mirelasadiku@live.se):

Ansvarig handledare på Malmö

universitet: Kursansvarig på Malmö

universitet:

Kontaktuppgifter Malmö universitet:

www.mah.se

040-665 70 00



Samtyckesblankett

Härmed samtycker jag till att medverka i ovan beskrivna studentprojekt, samt bekräftar att jag tagit del av informationen om Malmö universitets behandling av personuppgifter, och Vetenskapsrådets forskningsetiska principer, som säger att

- medverkan baseras på samtycke och detta samtycke kan när som helst återkallas. Alla som tillfrågas har alltså rätt att tacka nej till att delta, eller (om de först tackar ja) rätt att avbryta sin medverkan när som helst, utan några negativa konsekvenser.
- deltagarna kommer att avidentifieras i det färdiga arbetet.
- materialet kommer enbart att användas för aktuell studie och kommer att förstöras när denna är examinerad.

Namn:

Namnförtydligande:.....

Dagens datum:



Information om Malmö universitets behandling av personuppgifter

Personuppgiftsansvarig	Malmö universitet
Dataskyddsbud	dataskyddsbud@mau.se
Typ av personuppgifter filmklipp samt ditt	Namn, anteckning av lärandesituation, bild och/eller samtycke till att Malmö universitet behandlar dessa personuppgifter.
Ändamål med behandlingen examinationssituationer i förskolemiljö	För att möjliggöra undervisnings- och för studenter vid Malmö universitets förskollärarytbildning.
Rättslig grund för behandling	Ditt samtycke.
Mottagare	Personuppgifterna kommer endast användas i utbildningssyfte inom ramen för Förskollärarytprogrammet vid Malmö universitet och kommer inte att spridas vidare till någon annan mottagare.
Lagringstid	Malmö universitet kommer spara dina personuppgifter så länge de behövs för ovan angivet ändamål eller till dess att du återkallar ditt samtycke. Efter genomförd kurs/program kommer personuppgifterna att raderas. Malmö universitet kan dock i vissa fall bli skyldiga att arkivera och spara personuppgifter enligt Arkivlagen och Riksarkivets föreskrifter.

Dina rättigheter
information om vilka

Du har rätt att kontakta Malmö universitet för att 1) få

uppgifter Malmö universitet har om dig och 2) begära rättelse av dina uppgifter. Vidare, och under de förutsättningar som närmare anges i dataskyddslagstiftningen, har du rätt att 3) begära radering av dina uppgifter, 4) begära en överföring av dina uppgifter (dataportabilitet), eller 5) begära att Malmö universitet begränsar behandlingen av dina uppgifter. När Malmö universitet behandlar personuppgifter med stöd av ditt samtycke, har du rätt att när som helst återkalla ditt samtycke genom skriftligt meddelande till Malmö universitet. Du har rätt att inge klagomål om Malmö universitets behandling av dina personuppgifter genom att kontakta Datainspektionen, Box 8114, 104 20 Stockholm.

Intervjufrågor

1. Hur viktigt anser du att rörelseglädje är för elevernas trivsel och lärande i fritidshemmet?
2. Hur upplever du att rörelseglädje bland elever prioriteras av din fritidsverksamhet?
3. Hur arbetar ni inom er verksamhet för att främja rörelseglädje bland eleverna?
Ge konkreta exempel på aktiviteter/metoder.
4. Vilka utmaningar möter du när det gäller att främja rörelseglädje hos eleverna, och hur hanterar du dem?
5. Vilka resultat av att prioritera rörelseglädje i fritidshemmet ser du hos den enskilda eleven? Ge konkreta exempel.
6. Hur upplever du att elevgruppen påverkas av att prioritera rörelseglädje som en del av fritidsverksamheten? Ge konkreta exempel.
7. Hur samverkar ni med andra aktörer eller resurspersoner för att stödja och utveckla rörelseglädjen inom er verksamhet?
8. Hur samverkar skolverksamheten och fritidsverksamheten för att främja rörelseglädje bland elever?
9. Finns det några framtida initiativ eller planer för att utveckla och ytterligare främja rörelseglädje inom fritidsverksamheten?