



BARNDOM, UTBILDNING
OCH SAMHÄLLE

Examensarbete i fördjupningsämnet fritidspedagogik
15 högskolepoäng, grundnivå

Fysisk aktivitet: Fritidslärarens perspektiv

Physical activity: Leisure-time teachers perspective

Hur implanteras fysisk aktivitet i fritidshemmet

Ludwig Lloyd
William Persson

*Grundlärarexamen med inriktning mot arbete i
fritidshem, 180hp*

Examinator: Despina Tzimoula
Handledare: Jonas Qvarsebo

Datum för slutseminarium (2024-09-06)

Förord

Då studien har genomförts med ett genuint intresse från oss båda har vi velat ta del av hela arbetet och har därav jobbat tillsammans med de flesta områdena av studien. För att effektivisera arbetet har vi dock självklart inte genomfört allt arbete gemensamt utan fördelat en jämn arbetsfördelning sinsemellan. Sökandet efter tidigare relevant forskning är något vi arbetat med individuellt för att sedan presentera och jämföra vad vi har funnit. Båda deltog på samtliga intervjuer och transkriberingen delade vi upp så vi fick två var. Vår analys skedde också individuellt där William analyserade 6.1 Miljö och 6.2 Arbetet gentemot Skolverket och Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Ludwig genomförde analysen av 6.3 Avgörande faktorer för elevernas engagemang och deltagande och 6.4 Strukturerade kontra icke-strukturerade fysiska aktiviteter. Efter att vi var nöjda med analyserna arbetade vi gemensamt med varandras texter i syfte att kunna diskutera och därefter utveckla texterna. De delar som ej är nämnda genomfördes i största utsträckning gemensamt med få undantag.

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.2 Syfte och Frågeställningar	6
2. Bakgrund	6
2.1 Folkhälsomyndighetens Rekommendationer:.....	7
2.2 Skolverkets Läroplan	7
3. Tidigare forskning	9
3.1 Sökprocess	9
3.2 Forskning om faktorer som bidrar till fysisk aktivitet	9
3.3 Fysisk aktivitet och dess fördelar.....	10
3.4 Betydelsen av undervisningens innehåll.....	11
4. Teori	12
4.1 Organisationsteori	12
5. Metod	16
5.1 Metodval/ Kvalitativa intervjuer.....	16
5.2 Semistrukturerad intervju.....	17
5.3 Urval och Tolkande.....	18
5.4 Informanterna.....	19
5.5 Intervjuernas upplägg och genomförande.....	19
5.6 Forskningsetiska överväganden	21
5.7 Analysprocess	22
5.8 Reliabilitet och validitet.....	22
6. Resultat och analys	24
6.1 Arbetet gentemot Skolverket och Folkhälsomyndighetens riktlinjer	24
6.2 Miljön och resursernas påverkan på arbetet med fysisk aktivitet	26
6.3 Avgörande faktorer för elevernas engagemang och deltagande	29
6.4 Strukturerade kontra icke-strukturerade fysiska aktiviteter	31
7. Slutsatser och diskussion	34
7.1 Slutsats & jämförelse med tidigare forskning.....	34
7.2 Förslag till fortsatt forskning	36
Källförteckning	37

Abstract

I dagens samhälle är långa perioder av stillasittande vanligt förekommande, både bland vuxna och barn. Efter att ha läst Folkhälsomyndighetens och Skolverkets rekommendationer kring fysisk aktivitet ställde vi oss frågan hur fritidshemmet kan arbeta med dessa rekommendationer i åtanke. Studien grundar sig i tre frågeställningar som lyder följande: *Hur ser fritidspersonalen på arbetet med Skolverkets och Folkhälsomyndighetens riktlinjer för fysisk aktivitet? Vilka faktorer anser fritidspersonalen vara avgörande för elevernas engagemang och deltagande i fysisk aktivitet under fritidshemstiden? Hur påverkas elevernas val av fysiska aktiviteter utifrån miljön och tillgången på resurser enligt fritidspersonalen?* Semistrukturerade intervjuer var den metod som vi ansåg vara den mest lämpade för insamlingen av empiri för att kunna besvara våra frågeställningar. Att intervjuerna skedde fysiskt och inte digitalt var något vi dessutom prioriterade. Totalt intervjuades fyra personer fördelade på tre olika skolor där deltagarna tillhörde olika arbetslag. För att möjliggöra en analys av den insamlade empirin utgick vi från organisationsteori. Anledningen till att vi valde två teorier var för att de skulle komplettera varandra bra och resultera i ett mer komplett resultat av studien. Engagemang och tid konstaterade vi, utifrån den insamlade empirin, som de två största påverkande faktorerna i arbetet för att öka mängden pulshöjande aktivitet bland eleverna.

Nyckelord: *Fritidshem, Fysisk aktivitet, Folkhälsomyndigheten, Kvalitativ studie.*

1. Inledning

Denna uppsats tar sin utgångspunkt i Folkhälsomyndighetens och Skolverkets rekommendationer kring fysisk aktivitet. Mot bakgrund av dessa rekommendationer är vi intresserade av hur fritidslärare arbetar med dessa. Vår studie baseras även på material från ett projekt vid namn MUGI-Bunkefloprojektet. Projektet handlar om en skola i Malmö kommun som ändrade sin schemalagda fysiska aktivitet från den svenska standarden på totalt 60 minuter per vecka till 40 minuter per dag. Detta sägs ha gett positiva effekter, såsom en bättre hälsa och ett starkare självförtroende (Ericsson, 2005, s.11). Fritidsverksamheten är intressant i detta sammanhang då det utgör en plats där elever ges möjlighet till att utvecklas till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvarskännande individer och medborgare liksom skolans uppdrag lyder (Lgr 22, s.7).

Uppsatsämnet är relevant då flertalets studier har visat att dagens elever blir mer och mer stillasittande, i dagens samhälle har idrottandet efter skoltid bytts ut till skärmtid i olika former, såsom scrollande på sociala medier och olika typer av datorspelande. Samtidigt visar Folkhälsomyndigheten (2023) på att "fysisk aktivitet bidrar till en ökad fysisk och psykisk hälsa, och förbättrad inlärning, koncentration och sömnkvalitet. Allt från enkla vardagsrörelser till elitidrott räknas in i begreppet fysisk aktivitet". Vi anser att fritidshemmet har stora möjligheter att motverka detta genom olika typer av fysiska aktiviteter. Orden fysisk aktivitet nämns totalt 6 gånger i läroplanen varav läroplanen (Lgr 22) är över 260 sidor lång, detta anser vi är anmärkningsvärt gentemot samhällets åsikter kring dagens ungdomar och dess stillasittande vardag. Vi anser därmed att sambandet som finns mellan fysisk aktivitet och kognitiv utveckling bör prioriteras inom skolverksamheten.

1.2 Syfte och Frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur fritidsverksamheten arbetar med Skolverkets och Folkhälsomyndighetens riktlinjer för fysisk aktivitet samt att identifiera faktorer som fritidspersonal anser påverka elevernas engagemang och deltagande i olika fysiska aktiviteter.

- Hur ser fritidspersonalen på arbetet med Skolverkets och Folkhälsomyndighetens riktlinjer för fysisk aktivitet?
- Vilka faktorer anser fritidspersonalen vara avgörande för elevernas engagemang och deltagande i fysisk aktivitet under fritidshemstiden?
- Hur påverkas elevernas val av fysiska aktiviteter utifrån miljön och tillgången på resurser enligt fritidspersonalen?

2. Bakgrund

Med bakgrund till både Folkhälsomyndigheten och Skolverkets anser vi att fysisk aktivitet är ett område som bör prioriteras med tanke på dess olika fördelar som medföljer. Som tidigare nämndes utifrån Folkhälsomyndighetens artikel gynnar fysisk aktivitet den fysiska såväl som den psykiska hälsan samt en förbättrad inläring och koncentrationsförmåga. Med detta i åtanke skapas funderingar varför inte skol- och fritidshemsverksamheten arbetar tydligare med fysisk aktivitet då dess fördelar är stora. Under här har vi också valt att lyfta Folkhälsomyndighetens rekommendationer för fysisk aktivitet för att skapa en bredare förståelse över vad som bör ske dagligen. Varför finns då dessa rekommendationer? Som tidigare nämndes blir dagens ungdom mer och mer stillasittande beroende av olika faktorer, såsom sociala medier och olika typer av datorspel, vilket Folkhälsomyndigheten har förstått och därav framtagit dessa rekommendationer.

Det är även bevisat genom forskning att olika typer av sjukdomar kan lättare förekomma av ett icke fysiskt aktivt liv. Sjukdomarna obesitas och diabetes är sådana sjukdomar som kan förebyggas genom att man i tidig ålder är fysiskt aktiv. Karolinska institutet (2024) menar att sjukdomen diabetes är en av de snabbast växande sjukdomar där sambandet är tydligt med en minskad fysisk aktiv livsstil. Vi har därav valt att lyfta detta ämne, då vi anser att skolan och fritidshemmet kan komma till att bli en plats för den nya generationens ungdomar att få ett mer fysiskt aktivt liv och på så sätt ta sig vidare i livet med både en god fysisk såväl som psykisk hälsa med bra förutsättningar.

2.1 Folkhälsomyndighetens Rekommendationer:

Rekommendationer om pulshöjande fysisk aktivitet

Ålder	Minuter
6–17 år	I genomsnitt minst 60 minuter per dag
18–64 år	Minst 150–300 minuter per vecka
65 år och äldre	Minst 150–300 minuter per vecka
Under och efter graviditet	Minst 150 minuter per vecka

Källa: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

Genom denna statistik kan vi se att elever i åldern 6-17 i genomsnitt ska vara aktiva i en pulshöjande fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag. Majoriteten av fritidshem i Sverige är för åldern 6-12 år, därav blir statistiken relevant till denna studie.

2.2 Skolverkets Läroplan

Nedan finner vi det centrala innehållet, kapitel 4 Fritidshemmet i Skolverkets Läroplan:

- Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser
- Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet

Genom denna informationen kan vi utläsa att undervisningen ska behandla dessa punkter enligt Skolverket (*Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022*).

3. Tidigare forskning

Under detta kapitel kommer vi presentera tidigare forskning som är relevant till vår studie, vi kommer även att presentera vårt tillvägagångssätt för att finna olika forskningar.

3.1 Sökprocess

För att hitta tidigare vetenskapliga studier och forskning kring ämnet har användningen av hemsidorna Libsearch och Swepub använts varpå, vetenskapliga studier och forskning som har kommit till förfogande har varit under kriterierna "peer review". Med detta säkerhetsställs det att publikationerna som nyttjats till denna studie är granskade av ämnesexperter innan de har blivit accepterade för publicering. Litteratur som berör fritidshemmet har varit av stor prioritet varpå den skapar relevans för denna studie, likaså för att hitta fakta kring kvalitativa intervjuer och metoder.

3.2 Forskning om faktorer som bidrar till fysisk aktivitet

I en studie från USA, skriven av Perry och Hoffman (2010) tar de upp olika faktorer som bidrar till fysisk aktivitet. I studien framgår det elevernas egna tankar om vad som motiverar dem till att bli fysiskt aktiva. Det framkom att vänner, ledare och skolan var betydande faktorer men även deltagandet i idrottslag utanför skolan. Detta eftersom då eleverna upplevde att samspelet och möjligheten till att umgås med sina vänner även utanför skolans område möjliggjorde till att vara och bli mer fysiskt aktiva.

En annan studie vi tagit del av, även den hämtad från USA, skriven av Kahn m.fl. (2007) skriver de om stödet hemifrån som en bidragande faktor för att ungdomar ska vara fysiskt aktiva. I studien presenteras det att om vårdnadshavare värderar fysisk aktivitet högt, kommer det också att smitta av och bidra till att barnen gör det. Med andra ord är stödet hemifrån en jätteviktig faktor för att möjliggöra att den yngre generationen blir mer fysiskt aktiva med tanke på hur digitaliserat samhället har blivit på senare tid.

Omgivning och utbud är också en faktor för att dagens ungdom ska bli fysiskt aktiva, detta skriver Davidson, Simen-Kapeu och Veugelers (2010) i sin studie som är genomförd på 148 stycken slumpmässigt utvalda skolor i Kanada. I deras studie framkommer det att utbudet i omgivningen kan bli avgörande för huruvida barnen är fysiskt aktiva eller inte. Det framkommer i studien att det är viktigt att barnen känner sig trygga i den miljö de befinner

sig i, varpå utbudet av parker, spelplaner och andra sociala ytor är platser som möjliggör fysisk aktivitet.

Delidou, Matsouka och Nikolaidis (2016) presenterar i sin forskningsstudie att det finns ett tydligt samband mellan skolgårdens storlek och den pulshöjande aktivitetsnivån hos eleverna. Utöver skolgårdens storlek studerade de elevernas tillgången till material och utrustning och jämförde det dels för sig men också i en hopslagning tillsammans med skolgårdens storlek. Studiens resultat stämmer överens med Johans iakttagelse om att en stor skolgård per automatik leder till mer fysisk aktivitet hos eleverna.

I en forskningsstudie gjord av Van Dycke m.fl. (2022) konstaterar de att utomhusmiljön i direkt kontakt med skolan (skolgården) har en stor betydelse till vilken grad eleverna är fysiskt aktiva. Det som hade störst påverkan var mängden mänskligt utformade ytor i form av "multiplan" för bollspel, lekplatser men även lösa redskap, till exempel styltor, som går att finna i en leksaksbod eller förråd. Grönytor bidrog till rörelse och pulshöjande aktivitet hos eleverna men inte lika effektivt eller i samma bredd.

3.3 Fysisk aktivitet och dess fördelar

Föregående studier som vi presenterat har varit ur en internationell kontext, för att skapa ytterligare relevans till vår studie har vi även tagit del av nationell forskning såsom Raustorps (2021) och Ericssons (2005). Flertalets studier visar på att den fysiska såväl som den psykiska aspekten har en stor inverkan på individens välmående. Raustorps (2021) studie är en longitudinell studie som sträcker sig över tjugo år, mellan år 2000 och 2020 där han uppmätt fysisk aktivitet. Raustorp (2021) menar på att det finns en klar evidens för positiva hälsoeffekter av regelbunden fysisk aktivitet, varpå han är kritisk till att hela 80% av dagens barn och ungdomar inte uppfyller de fysiskt aktiva rekommendationer som efterfrågas.

Detta menar även Ericsson (2005, s.46) då hon skriver att rörelsen och leken är en bidragande faktor för ett motivationsskapande varpå rörelseaktiviteter har en positiv inverkan på lärandet i även andra ämne. Ericsson (2005, s.47) skriver att hon ser samband mellan motorik och kognition, där hon förklarar det genom att den motoriska träningen utgör en viktig komponent i utvecklingen av perceptionsförmågan, som i sin tur är en del av den kognitiva

utvecklingen. Ericsson, (ibid) menar på att den motoriska träningen utgör ett värdefullt komplement och hjälpmedel i den kognitiva lärandeprocessen.

3.4 Betydelsen av undervisningens innehåll

I en annan svensk studie av Fröberg (2017) menar han på att det finns stora möjligheter till fysisk aktivitet under den tid elever tillbringar på skolan. Fröberg (2017) uppmärksammar även i studien angående undervisningens innehåll och dess betydelse. Genom att dra paralleller till fritidshemmet hade olika aktiviteter med fysisk aktivitet som huvudfokus komma till att bli gynnande utifrån de rekommendationer som Folkhälsomyndigheten efterfrågar.

En annan svensk forskare, Johansson (2012, s.194-200), menar på att pedagogledda aktiviteter är till för att erbjuda eleverna fler möjligheter till att lära sig en rad olika förmågor, såsom att vara fysisk aktiv, kunna ta initiativ och skapa relationer. Johansson (2012, s.194-200) menar även på att barn lär sig genom vad de gör i fritidshemmets vardag där lektionen och fritidshemmets aktiviteter kan bli avgörande över huruvida fysiskt aktiva eleverna är under sin tid på skolan och fritidshemmet. Med detta i bakgrund blir det mer begripligt att förstå varför undervisningens innehåll i skolan, såväl som i fritidshem, har en sådan stor och avgörande betydelse.

Nuvarande forskningsläge kring fysisk aktivitet som utspelar sig i fritidshemsverksamheten är ytterst begränsad. Den tidigare forskningen som vår studie hänvisar till utgår från skolan, inte fritidshemmet, eller barns fysiska aktivitet överlag. Syftet med vår studie är att bidra med forskning kring fysisk aktivitet inom fritidshemmet.

4. Teori

I följande kapitel kommer vi att presentera vår valda teori som kommer att ligga till grund för vår analys. Vi hade preliminärt bestämt oss för organisationsteori inför vår insamling av

empiri genomfördes. Efter att insamlingen hade genomförts stärktes vår övertygelse att organisationsteori var den rätta synvinkeln för den här studien och vårt ändamål.

Organisationsteori var något helt nytt för oss och vi blev introducerade för det genom ett gammalt examensarbete som vi läst. Efter att ha undersökt och lärt oss mer om teorin ansåg vi att den skulle hjälpa oss att genomföra vår studie utifrån syftet och frågeställningarna. Vår upplevelse innan studien påbörjades var att personal inom fritidshemsverksamheten är relativt medvetna om fysisk aktivitets fördelar. Vi ville därmed undersöka de faktorer som försvårar arbetet gentemot det. Organisationsteorin hjälper oss att få en förståelse och inblick kring skolan och fritidshemmet som verksamhet vilket kan ge en förklaring till hur undervisningen genomförs.

4.1 Organisationsteori

Organisationsteori är en teori vars syfte är att skapa en förståelse kring uppbyggnaden, strukturen och målen inom en organisation. Teorin kommer användas för att identifiera de faktorer som påverkar fritidshemmets arbete med fysisk aktivitet.

Exempel på faktorer det berör är administration och ledning. Vad administrationen och ledningen strävar att uppnå med sin verksamhet (Alvehus, Jensen, 2020, s. 12-13).

Organisationen i vårt arbete utgår ifrån skol- och fritidsverksamheten och hur arbetet för att uppnå Skolverkets krav och mål tar form i praktiken. Användningen av teorin i vårt analysarbete kommer att kretsa kring att kartlägga hur organisationen arbetar med fysisk aktivitet och vilka faktorer som har en påverkan på arbetet.

Alvehus och Jensen (2020, s. 13-16) fortsätter sitt resonemang genom att förklara om effektivitet och mål. Att organisationens önskan är att så effektivt som möjligt nå de uppsatta målen. Utifrån de tillgängliga resurserna, som ofta grundar sig i ekonomin, strävar efter att klara av att nå Skolverkets krav och mål. Vanligt förekommande är dock att det inom varje organisation råder konflikter om målen, vad som ska prioriteras och hur det ska hanteras, i form av tid och resurser.

Organisationsteorierna grundar sig i olika perspektiv kring organisationen, individ, grupp, organisation, institution och internationell (Lindkvist, Bakka, Fivelsdal, 2014, s. 28-31). Det mest relevanta perspektivet utifrån upplägget på vår studie är individperspektivet men även organisationsperspektivet. Genom våra intervjuer med legitimerade fritidshemslärare grundar

sig studien främst i deras uppfattningar kring verksamheten i form av informantens upplevelser kring sitt arbete och erfarenheter. Arbetsfördelning är en stor del inom organisationsteori. Arbetsfördelningen är för att effektivt få personalen att jobba gentemot ett gemensamt mål i verksamheten. Detta perspektiv kan vi implementera i vår analys huruvida ledning och rektor värdesätter fysisk aktivitet i verksamheten och hur de aktivt praktiskt arbetar för det i form av planeringstid, avsatt lektionstid och resurser till fritidshemspersonalen (Lindkvist, Bakka, Fivelsdal, 2014, s. 28-31).

Alvehus och Jensen (2020, s. 51-54) diskuterar hur personalen ska ses som en investering för verksamheten. För att få ut maximalt av investeringen behöver de få rätt förutsättningar att lyckas och nå sin potential. Existerar inte rätt förutsättningar kommer det att spegla av sig i arbetet som utförs i verksamheten. Alltså, ges inte lärarna tillräckligt med resurser, planeringstid, lektionstid och material så kommer deras arbete påverkas negativt och spegla av sig i undervisningen och aktiviteterna.

Lindkvist, Bakka och Fivelsdal (2014, s. 28-31) nämner tre teman som går att nyttja ur olika analysnivåer, både ur individ- och organisationsperspektivet. Struktur, process och kultur är de olika teman som benämns och de kommer vara utgångspunkter i vår analys för att skapa legitimitet i analysprocessen. De tre valda begreppen går i sin tur att undersöka djupare genom ännu mer specifika och avancerade teorier inom det enskilda begreppet. Anledningen till att vi har valt att utgå från alla tre är för att ge en bredare analys som täcker alla de områden som våra informanter tar upp. Utifrån informanternas svar möjliggör de tre begreppen att förstå och förklara empirin och synliggöra vilka faktorer i organisationen som har en direkt påverkan på arbetet med fysisk aktivitet.

Struktur- Går att förklara genom viktiga komponenter i verksamheten. Arbetsroller, titlar och ansvarsområden är exempel på hur verksamheten är strukturerad. Det finns både formella och informella strukturer inom en organisation. Formella strukturer är exempelvis tillämpade av ledningen eller rektorn och är ett tillvägagångssätt för dem att styra verksamheten i önskad riktning. Informella strukturer kan vara mer komplicerade och inte lika tydliga. Grundar sig ofta i det sociala samspelet mellan personalen i form av bekräftelse, förväntningar och hur personalen kompletterar varandras förmågor (Lindkvist, Bakka, Fivelsdal, 2014, s. 47-49).

Process- Kretsar kring när händelser och handlingar sker som sedan ska hanteras genom beslut och ansvarstagande. Det finns förutsägbara händelser som sker återkommande i den dagliga verksamheten där det är möjligt att ha rutiner och tydligt förmedlade tillvägagångssätt, men också oförutsägbara händelser som kräver ett annat tillvägagångssätt. Processer innefattar att beslut behöver tas. Här knyts det samman med tidigare punkt *Struktur*, vem som ska ta olika beslut i olika situationer grundar i organisationens struktur. En annan påverkande faktor i beslutsfattandet är ekonomin (Lindkvist, Bakka, Fivelsdal, 2014, s. 229-234).

Kultur- Detta tema utgår ifrån normer, värderingar och ambitioner. I vår studies fall både utifrån individens personliga kultur och deras personliga syn på verksamhetens kultur som helhet. Begreppet blir relevant när vi undersöker individens, informantens, personliga åsikt gentemot arbetet med fysisk aktivitet. Genom att ställa individens åsikter i jämförelse med verksamhetens åsikter och målsättningar kan det ge en förklaring till hur arbetet tar form i praktiken inom verksamheten. Författarna förklarar hur en organisations kultur ofta gömmer sig under ytan och inget som uppmärksammas vid en första anblick. Mängden teorier för att förklara uppbyggnaden av kultur och socialt samspel är stor och ger olika förklaringar på samma fenomen. De tre begreppen kommer inte att analyseras och förklaras i sig i vår analysdel utan användas som ett redskap för att kunna uppmärksamma den påverkan som personalens normer, värderingar och ambitioner har på arbetet med fysisk aktivitet. (Lindkvist, Bakka, Fivelsdal, 2014, s. 34-38)

Lindkvist, Bakka, Fivelsdal (2014, s. 34-38) poängterar vikten av förståelsen kring samspelet mellan de tre begreppen. De förklarar hur forskare är överens kring samspelet mellan de tre begreppen men är oense över vilken av dem som är av störst vikt inom en organisation. Författarnas egna uppfattning är att struktur och kultur ger möjlighet att förstå processen bakom verksamheten och hur den tar form i praktiken.

I vår analysdel kommer begreppen användas i syfte att konkretisera faktorerna som påverkar arbetet med fysisk aktivitet. Sambandet mellan begreppen och deras inverkan på varandra kommer att problematiseras och analyseras för att visa komplexiteten inom verksamheten och skapa en förståelse kring vår insamlade empiri. Utöver de tre nämnda begreppen kommer

analysens fokus att grunda sig i ett perspektiv som fokuserar på individen i organisationen men även organisationen som helhet.

5. Metod

I detta kapitel kommer vi att presentera motivering kring olika val av våra tillvägagångssätt för att samla in och analysera vårt empiriska material. I kapitlet kommer även metodval,

intervjumetod- och upplägg, urval, analysprocess samt reliabilitet och validitet att presenteras och förklaras.

5.1 Metodval/ Kvalitativa intervjuer

För att samla in vårt empiriska material valde vi att använda oss av kvalitativ intervjumetod varpå det skapade större möjligheter för oss skribenter att förstå och vidta ett större perspektiv över informanternas svar. Vi valde att använda oss av ett semistrukturerat upplägg med fem stycken huvudfrågor med möjlighet till att ställa följdfrågor beroende på vad informanterna svarade. Huvudfrågorna ledde till att deltagarna diskuterade samma områden men utifrån egen tolkning och erfarenhet i frågan. Detta möjliggjorde att intervjun till viss del fick en form av struktur varpå det underlättade för oss att i senare skede kunna transkribera vårt empiriska material.

Att använda oss av kvalitativ metod var dock något vi kände var mest relevant utifrån vårt syfte och våra frågeställningar då det erbjuder chansen till att ta del av informanternas tankar och dess möjlighet till flexibilitet. Christoffersen och Johannessen (2015, s. 84-90) förklarar att kvalitativ intervju är det numera vanligaste sättet att samla in data. Den är perfekt lämpad för att få insyn kring erfarenheter, uppfattning och tankar, vilket stämmer väldigt bra överens med vårt ändamål med studien.

Alvehus (2019, s. 20-23) argumenterar för vikten av en viss nivå av kvantitet i sin urvalsgrupp. Hur deltagarna uttrycker sig för att formulera ett fenomen kan vara av relevans och även om en fras eller ett om uttryck återkommer kan det stärka evidensen. Han poängterar även att frånvaron av formuleringar eller utebliven diskussion kring en viss typ av fenomen också är en viktig information att utgå ifrån.

Som tidigare förklarat är syftet med våra intervjuer att få förståelse kring deltagarnas erfarenheter och uppfattningar varpå syftet med kvalitativa metoder är att få förståelse kring fenomenet som endast är relevant i den exakta kontexten och därav ej är jämförbart på samma sätt som kvantitativa enkäter (Ahrne och Svensson, 2022, s. 9-16).

5.2 Semistrukturerad intervju

När en kvalitativ intervju ska genomföras finns det olika upplägg angående tillvägagångssättet. Christoffersen & Johannessen (2015, s.84) förklarar att det finns fyra olika sätt att strukturera sina intervjuer:



Hämtad från *Forskningsmetoder för lärarstudenter*, Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 84

Vi väljer semistrukturerade intervjuer då vi värdesätter deltagarens frihet och öppenhet kring frågorna och intervjun som helhet eftersom vi eftersöker deltagarens egna definitioner och perspektiv av fenomenet. Strukturen i intervjuerna är snarlikt ett vardagligt samtal förklarar Kvale (2014, s.41). På ett sådant tillvägagångssätt skapar också deltagaren en betydligt större inverkan på intervjun och dess innehåll kontra deras påverkan i en strukturerad intervju (Alvehus, 2019, s. 86-87).

Alvehus (2019, s. 86-88) förklarar vikten av frågorna som ställs och hur intervjuaren lyssnar. När de förberedda frågorna har ställts är intervjuarens uppgift att analysera vad/hur de besvaras för att kunna ställa vidare frågor, fördjupningsfrågor. Att hela tiden uppmuntra deltagaren att fortsätta prata och att utveckla och gå djupare in i sitt resonemang. Eftersom vårt syfte med intervjuerna är att få en förståelse kring det subjektiva, skolpersonalens syn kring våra frågeställningar, anser vi att semistrukturerade intervjuer är det som passar ändamålet bäst då vi liksom Kvale (2014, s.65) ser en kvalitativ intervju som ett forskningsverktyg till att skapa en evidens i vårt empiriska material.

5.3 Urval och Tolkande

Vi kommer att grunda våra intervjuer ur ett strategiskt urval. Vårt mål är att intervju personer med ett brett spann av erfarenheter och infallsvinklar för att se fenomenet ur ett brett perspektiv och som helhet. Olika arbetsroller och ansvarsområden är tänkt att skapa ett perspektiv som ska spegla hela verksamheten, från fritidshemslärare till ledning. Ett strategiskt urval valdes med syftet att få möjlighet att kunna välja deltagare som vi tror

kommer gynna studien. Att vi kan handplocka från de olika arbetsrollerna och arbetsområdena som vi önskar för att nå det omfånget som vi har satt som målsättning.

Alvehus (2019, s. 71-73) varnar för risken att urvalet kan bli *för* strategiskt. Att de utvalda deltagarna blir strategiskt utvalda ur vårt perspektiv och kan därav omedvetet skapa ett smalare urval än om ett annat urval hade använts. Vi kommer att intervjua legitimerade fritidshemslärare, både med längre erfarenhet inom yrket men även nyexaminerade eller lärare med kortare erfarenhet.

Ahrne och Svensson (2022) förklarar att samhällsvetenskap är en osäker vetenskap men samtidigt är det fortfarande vetenskap och får därför inte förknippas med åsikter. De fortsätter att förklara att eftersom det inte existerar exakta sanningar om samhället så går alla forskningsstudier att problematiseras, vändas och vridas och tolka annorlunda. Detta grundar sig i att fenomenen som granskas enbart är relevanta i just den kontexten som studien utförs i, till skillnad från till exempel naturvetenskap och gravitation, som kan formuleras som "hårda sanningar" Ahrne och Svensson (2022, s. 21-23).

5.4 Informanterna

Nedan följer en beskrivning av de pedagoger som intervjuades där samtliga pedagoger har blivit tilldelade fiktiva namn.

Informanten Sara har arbetat inom fritidshemsverksamheten i 5 år. Sara är utbildad fritidshemslärare och idrottslärare F-6. Nuvarande arbetsplats är en F-3 skola som är tvåparallellig. Skolan har en begränsad tillgång till grönytor och natur fast med en relativt stor skolgård i jämförelse med antalet elever. Skolan har inte tillgång till en idrottshall i direkt anslutning till skolgården.

Johan är nyexaminerad och har ingen tidigare erfarenhet av arbete inom fritidshemmet. Även Johan är behörig fritidshemslärare samt idrottslärare F-6. Johan arbetar på samma skola som Sara fast i en annan årskurs och annat arbetslag.

Niklas har lång arbetserfarenhet inom fritidshemmet. Han har jobbat på flera skolor med varierande förutsättningar kring arbetet gentemot fysisk aktivitet. Både innerstadsskola bestående av asfalt och skola på landet i direkt anslutning till skogen. Niklas är behörig fritidshemslärare men till skillnad från de andra så saknar han behörighet inom idrott.

Elin arbetar på en innerstadsskola, mestadels bestående av asfalt och en avsaknad av natur och grönytor. Däremot är skolan/fritidshemmet i direkt anslutning till en idrottshall. Skolan består av F-6 och är tvåparallellig. Elin har under åren både jobbat som idrottslärare och fritidshemslärare och är behörig inom båda.

5.5 Intervjuernas upplägg och genomförande

Inför intervjuerna prioriterade vi en god förberedelse med noggrant genomarbetade frågor som skulle vara specificerade på vårt område, där vi tillsammans med vår handledare granskade frågorna på förhand så att de skulle vara lämpade utifrån vårt syfte och frågeställning.

Därefter tog vi kontakt med deltagarna via mail. Vi presenterade oss själva, vilka vi var och vad vi studerade på universitetet. Vi var noga med att skriva att vi var flexibla med tider och kunde därmed anpassa oss efter dem. Detta då vi inte ville att deltagarna skulle känna en stressande känsla över att delta i intervjun då det hade kunnat leda till att intervjun blivit av lägre kvalitet. I mailet förklarade vi även vad intervjun skulle handla om samt hur lång tid det skulle ta. Detta för att skapa en bild för informanterna men även för att väcka ett genuint intresse redan vid första kontakten, vilket även Trost (2010, s. 82) påstår vara en positiv faktor. För att kunna nå en högkvalitativ intervju med utrymme för följdfrågor var vårt önskemål att denna skulle genomföras på en lugn plats för att på så sätt undvika stormmoment i form av andra kollegor eller elever (Trost, 2010, s. 65). Att informanten skulle ges tid till att

svara och reflektera över de olika frågorna var också en betydelsefull faktor i intervjuerna, vilket är något som även Kvale (2014, s.66) anser är av stor vikt.

Innan intervjun påbörjades frågade vi om det var godtagbart att vi via en inspelningsfunktion på datorn fick spela in intervjun. Detta då inspelningsfunktionen både spelar in och dokumenterar vad som sägs under intervjun.

Informanterna informerades om att ingen utanför studien skulle kunna ta del av det inspelade materialet och att materialet efter avslutat arbete skulle raderas. Att få tillåtelse att spela in intervjun ansåg vi vara avgörande då vi under intervjun kunde prioritera att vara delaktiga och inte dokumentera under intervjuns gång. Detta tillvägagångssätt har enligt Trost (2010, s.106) en positiv inverkan på intervjun. I ett senare skede har vi möjligheten att analysera och transkribera med hjälp av det inspelade materialet.

Efter att ha formulerat syfte och frågeställningar och därmed konkretiserat vad vi ville åstadkomma påbörjade vi utformningen av urvalet. Likt vad tidigare stycke förklarade kretsade större delen av informanterna kring legitimerade fritidshemslärare. Från en av de tre skolorna vi utgick ifrån hade vi tidigare erfarenheter ifrån genom praktik och arbete. Vi tog kontakt via mail där vi undersökte deras intresse för att medverka. Från den tidigare arbetsplatsen hade vi kännedom av personalen, därav togs kontakten direkt till personen.

Vid samtliga intervjuer var vi båda skribenter fysiskt närvarande vilket vi ansåg vara en viktig faktor då svar och informationsmaterial som ges vid intervjutillfällena kan tolkas på olika sätt beroende på social bakgrund.

5.6 Forskningsetiska överväganden

Forskningsetiska överväganden är till för deltagarnas skull och det finns ett antal lagar och riktlinjer för att skydda deras intressen. Christoffersen och Johannessen (2015, s. 45-46) väljer att lista 4 riktlinjer i punktform:

Informationskravet innebär att deltagaren har rätt till att få information angående studien som ska genomföras och vad syftet med forskningen är. För att underlätta för oss valde vi att skapa ett informationsblad med samlad information och svar på vanliga frågor angående studien.

Deltagaren informeras om att medverkan sker frivilligt och att även en påbörjad intervju/medverkan när som helst kan avbrytas om det är dennes önskan (Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 46-47).

Samtyckeskravet, likt informationskravet, innebär att deltagaren behöver ge sitt samtycke kring sitt deltagande i studien. Om ett samtycke ges innebär det inte att samtycket är evigt eller sträcker sig genom hela studien. När som helst kan samtycket dras tillbaka utan att en förklaring behöver ges (Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 46-47). Vi använde oss av en samtyckesblankett som varje deltagare ombads att skriva under efter att de tagit del av vårt informationsblad för att kunna påbörja intervjun.

Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter om personer måste hanteras med största möjliga mån och ska skyddas enligt GDPR. Det är av yttersta vikt att personuppgifter inte hamnar hos någon utan behörighet kring forskningen.

För att skydda våra deltagares uppgifter och integritet är alla deltagare anonyma i undersökningen och för att omöjliggöra tänkbara kopplingar och slutsatser som kan avslöja deltagarnas identiteter benämns inte skolnamnet. Relevant för studien är däremot deltagarnas arbetsroller och ansvarsområden men eftersom ytterligare information inte avslöjas går ej några slutsatser att dras angående identiteten på deltagarna (Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 46-47).

Nyttjandekravet säkerställer att insamlad data som rör enskilda personer enbart får nyttjas på ett sätt som är relevant för forskningen (Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 46-47).

Christoffersen och Johannessen (2015, s. 45-46) vill poängtera att utöver tidigare nämnda riktlinjer ställs forskaren ständigt inför ställningstaganden angående forskningsetik under arbetets gång.

Personuppgiftslagen är en lag som är till för att skydda deltagarnas integritet och anonymitet. Den träder i kraft automatiskt ifall undersökningen kräver att personuppgifter samlas in eller om insamlad data från intervjuerna lagras genom elektroniska enheter (Christoffersen & Johannessen, 2015, s. 46-48).

5.7 Analysprocess

Vid analys av informationsmaterialet som intervjuerna gav oss valde vi att både lyssna och läsa igenom intervjuerna flertalet gånger innan vi började analysera materialet djupare och på så sätt skapa en förståelse över det. Vi hanterade och sorterade materialet varpå vi därefter började färgkoda materialet. Att färgkoda materialet möjliggjorde att vi kunde se både likheter och skillnader i informanternas svar. På så sätt kunde vi även finna nyckelord som kom till användning i vårt arbete. Den insamlade datan från samtliga informanter ligger till grund vid sammanfattningen av empirin även om de inte benämns vid namn vid varje frågeställning.

5.8 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet och validitet är två begrepp som är sammankopplade. Vi har valt att använda oss av kvalitativ metod varpå begreppet validitet är mer relevant än reliabilitet.

Reliabilitet handlar om hur väl undersökningen är gjord samt beskriver om undersökningens resultat blivit likadant om den prövas flera gånger. Reliabiliteten beskriver alltså hur insamlingen av material har fungerat varpå den blir mätbar och jämförbar.

Begreppet validitet är relevant till vårt arbete då detta eftersträvar en god forskningsprocess genom hela arbetet i samtliga delar (Patel, Runa, Davidsson, 2019, s.134). I våra intervjuer tilläts informanterna att svara fritt varpå materialet vi i senare skede analyserade skapade ett brett informationsunderlag där informanternas tankar, känslor och åsikter skapade en hög validitet. Detta möjliggjorde för oss forskare att ställa följdfrågor vilket resulterade i att informanterna kunde svara ännu tydligare och underlaget blev ytterligare utvecklat vilket Justesen & Mik-Meyer (2011, s.26) poängterar är relevant och användbart i en kvalitativ intervju.

6. Resultat och analys

Under detta kapitel har vi för avsikt att presentera vårt analyserade empiriska material med hjälp av vår vetenskapliga teori. Vi har valt att bearbeta vår frågeställning i fyra olika delar varpå varje del kommer att presenteras med en tydlig rubrik så att det blir begripligt att förstå vilken fråga som blir besvarad.

Första delen handlar om hur fritidspersonal ansåg att de arbetar med Skolverkets och Folkhälsomyndighetens riktlinjer för fysisk aktivitet samt vilka sätt och metoder de har, kontra inte har, använt för att arbeta med de olika riktlinjerna.

Andra delen kommer att fokusera på fritidshemmets miljö och hur tillgången av resurser kan påverkar elevernas val av fysisk aktivitet.

Tredje delen handlar om vilka faktorer fritidspersonalen anser vara avgörande för elevernas engagemang och deltagande i fysisk aktivitet.

Den fjärde och sista delen handlar om strukturerade gentemot ostrukturerade fysiska aktiviteter. Rubriken hade kunnat sammanfattas under den andra delen vars fokus ligger på engagemang, men eftersom empirin våra informanter gav oss kretsade mycket kring just skillnaden mellan strukturerad kontra icke-strukturerat väljer vi att förtydliga det genom en egen rubrik.

6.1 Arbetet gentemot Skolverket och Folkhälsomyndighetens riktlinjer

Alla informanter var medvetna om att det existerade riktlinjer från Folkhälsomyndigheten och Skolverket men kunde inte säga den exakta tiden av pulshöjande aktivitet som rekommenderas. Vi informerade om att det är 60 minuter pulshöjande aktivitet som gäller för barn mellan 6-17 år enligt Folkhälsomyndigheten (2021). Alla ansåg att det var en högst rimlig målsättning och förklarade sin egen förståelse kring vikten av rörelse bland eleverna.

“Ja, alltså jag tänker att det är rimligt att barn ska röra på sig överhuvudtaget. Sen, jag tror inte att alla barn vi har i min fritidsgrupp klarar detta. Det är jag ganska säker på.” - Sara

“Jag har nog i tanken att barn ska vara aktiva liksom. Sen om man uppnår dem varje dag. Det vet jag inte.” - Johan

Därefter kom alla informanter in på sina egna spår, mestadels vad som påverkade verksamhetens arbete kring fysisk aktivitet. Under intervjuens gång återkommer alla informanter till att det är svårt att uppskatta mängden pulshöjande som sker varje dag då dagarna ser olika ut. En dag har de idrott under skoldagen, en annan dag har de planerat pyssel under eftermiddagens fritidsverksamhet och en dag har de tillgång till fotbollsplanen.

De poängterar också att det är omöjligt att avgöra om alla eleverna når riktlinjerna eller inte eftersom aktiviteter på fritidshemmet till allra största del är frivilliga.

En anledning till osäkerheten kring huruvida eleverna uppnår rekommendationerna kring fysisk aktivitet kan bero på avsaknad av en tydlig målsättning. Alvehus och Jensen (2020, s. 11-14) förklarar att en tydlig målsättning skapar förutsättningar för att arbeta effektivt gentemot det förutbestämde målet. Med hjälp av en målsättning som ska genomsyra hela verksamheten underlättar det lärarna att jobba effektivt för att uppnå målet. Målsättningen kan sedan konkretiseras i praktiken i form av mer strukturerad fysisk aktivitet, vilken vi kommer att diskutera senare i vår analys.

Under intervjuens gång frågade vi samtliga informanter huruvida de upplever att ledning och rektor stöttar och uppmuntrar personalen till att kunna uppnå fysisk aktivitet hos eleverna. Både i form av resurser och tid, planeringstid och tid att genomföra aktiviteten eller medverka i elevernas lek. Sara förklarade att det var ett önskemål från ledningen att skolan skulle genomföra rastaktivitet, vilket personalen tog emot positivt eftersom nästintill alla såg fördelarna och de positiva aspekterna av det. Sara fortsatte att förklara att till en början var verksamheten inte anpassad för att starta projekten med rastaktiviteter eftersom tiden inte räckte till. Saker som sker i eller runt klassrummet som kräver lärarens fokus tar värdefull planeringstid och förberedelsetid vilket i slutändan leder till inställda aktiviteter.

“När vi började med det så var det mer så här, det här ska ni lösa under den halvtimmen. Det är ingen förberedelsetid, det är ingen efterplockstid, man får liksom ingen tid tillsammans att sitta och diskutera.” - Sara

Struktur, process och kultur är tre delar inom organisationsteori som vi kommer att använda som utgångspunkter. För att underlätta för verksamheten med sitt arbete med att erbjuda rastaktiviteter underlättar det med en tydlig struktur kring arbetet. I vår insamlade empiri framgår det inte exakt hur arbetsrollerna och ansvarsområdena är tilldelade, men det är något som Lindkvist, Bakka och Fivelsdal (2014, s. 34-38) anser är av yttersta vikt för aktiviteterna ska bli genomförda. Att det brister kring planeringstid och förberedelsetid inför rastaktiviteterna kan möjligtvis förklaras genom olika brister i verksamhetens process. Det är ett återkommande problem att läraren behöver spendera sin tid och fokus på annat än arbetet med rastaktiviteterna. Även om händelser som dyker upp är oförutsägbara i sig så är det

sannolikt att händelser som behöver hanteras uppkommer. Ifall en lärare har som ansvarsområde att genomföra en rastaktivitet krävs det att den dagliga verksamheten är utformad så att tid frigörs för läraren.

6.2 Miljön och resursernas påverkan på arbetet med fysisk aktivitet

Efter att vi presenterat studiens syfte valde samtliga informanter att poängtera miljöns betydelse, och specifikt idrottshall. Empirin vi samlat in från informanterna kring just idrottshall går att koppla till både “Vilka faktorer anser fritidspersonalen vara avgörande för elevernas engagemang och deltagande i fysisk aktivitet under fritidshemstiden?” och “Hur påverkas elevernas val av fysiska aktiviteter utifrån miljön och tillgången på resurser enligt fritidspersonalen?”

De som ej hade en egen idrottshall i direkt anslutning till skol- och fritidshemsverksamheten poängterade det desto mer. Alla informanter, förutom en, valde själva att ta upp vikten av en idrottshall. Två av fyra valde att inleda intervjun med avsaknaden av en idrottshall. Således är tillgången till en idrottshall av stor vikt. Personen som inte tog upp ämnet själv poängterade den stora inverkan en idrottshall har när vi ställde frågan angående dess påverkan. Informanterna ville förklara vilka möjligheter som går att skapa, eller uteblir, beroende på hur situationen ser ut. Niklas berättade om reflektioner från tidigare arbetsplatser och hur hen nyttjade idrottshallen genom att samarbeta med idrottslektionerna och dess lärare:

“Oftast har jag gjort det som idrottläraren har gjort. Eller vi har haft ett samarbete. Så ofta har jag gjort det som jag vet att de ska göra på idrotten sen. Fast på ett leksamt sätt. Om de har höjdhopp så har jag lekt höjdhopp. Eller om ni förstår. Jag har haft det men inte med något krav.” -Niklas

I sitt fortsatta resonemang ansåg Niklas att tillgången till en idrottshall gav möjligheten att arbeta parallellt med idrott och hälsa-undervisningen liksom vad Lgr 22 påpekar kring att fritidshemmet ska komplettera skolverksamheten (Lgr 22, s. 25). Utöver idrottshall är utomhusmiljöerna av stor betydelse för främjandet av fysisk aktivitet. Denna uppfattning delades av samtliga informanter. De var dock noga med att poängtera att även om en attraktiv utomhusmiljö är av största betydelse, ersätter det inte idrottshallens möjligheter.

Vår följdfråga blev att fråga om just utomhusmiljöer. Frågan var öppen ställd och skedde naturligt då informanten själv ledde intervjun i den riktningen. Vad som kännetecknade en skolgård som bjöd in till fysisk aktivitet skilde sig markant mellan informanterna. Johan utgick från sin verksamhets skolgård och poängterade att storleken, mer specifikt längden, var viktig och att den erbjöd olika miljöer såsom asfalt men även lite grönytor och mer natur. Anledningen till att hen påpekade längden var att hen ansåg att det skapade rörelse automatiskt eftersom eleverna var tvungna att röra sig en längre sträcka för att ta sig runt på skolgården. Även att skolgården erbjuder vissa konstellationer så som gungor, målade spelplaner på asfalten och olika höjdskillnader i form av kullar likt en mer naturlig terräng ansågs som något mycket positivt.

Delidou, Matsouka och Nikolaidis (2016) presenterar i sin forskningsstudie att det finns ett tydligt samband mellan skolgårdens storlek och den pulshöjande aktivitetsnivån hos eleverna. Utöver skolgårdens storlek studerade de elevernas tillgång till material och utrustning och jämförde det dels för sig men också i en hopslagning tillsammans med skolgårdens storlek. Studiens resultat stämmer överens med Johans iakttagelse om att en stor skolgård per automatik leder till mer fysisk aktivitet hos eleverna. Således kan det konstateras att en mindre skolgård kräver större engagemang från lärarna genom exempelvis strukturerade fysiska aktiviteter eftersom studien visar att den fria leken resulterar i en mindre pulshöjande rörelse än en stor skolgård. Vidare analys kring detta kommer under analysrubriken.

Informant Elin är mer van vid innerstadsskolor och tar ställning emot en skolgård enbart bestående av asfalt och menar att det finns andra sätt att konstruera en skolgård även efter de förutsättningar som en innerstadsskola medför. Att det finns komplement till asfalt som till exempel gummi-asfalt, naturgräs eller konstgräs. Även höjder och sänkningar på skolgården, inte enbart en platt och slät miljö. Elin förklarade dock att det finns en förståelse för utomhusmiljön när skolan är placerad mitt i staden och att det skapar komplikationer och hinder gentemot vad som hade varit optimalt.

Niklas med erfarenheter från tidigare verksamheter där tillgång till natur och grönområden har varit en självklarhet uttryckte sig väldigt positivt till det under intervjun. Hur naturens

frihet bidrar till flödande fantasi och ökad kreativitet. Regler på nuvarande skola, även om de har en förklarlig grund, kan hindra den typen av rörelse som hen tidigare upplevt.

“Och sen är ju också det här med rörelse här i naturen ganska tillrättalagt. När jag jobbade i Höör så sprang vi rakt ut i skogen. Det är ju också vad de är vana vid. Här är det ju väldigt så att man inte får klättra i träd.” -Niklas

Efter att ha diskuterat ämnet vidare med informanten går det att tolka empirin som att miljön kan påverka hur mycket strukturerad aktivitet som behövs i fritidshemsverksamheten. Niklas förklarade att strukturerad aktivitet inte skapade samma intresse hos eleverna på föregående skola eftersom de hellre lekte fritt. Lekarna blev oftast pulshöjande automatiskt eftersom terrängen bjöd in till det.

I en forskningsstudie gjord av Van Dycke m.fl. (2022) konstateras att utomhusmiljön i direkt kontakt med skolan (skolgården) har en stor betydelse till vilken grad eleverna är fysiskt aktiva. Det som hade störst påverkan var mängden mänskligt utformade ytor i form av “multiplan” för bollspel, lekplatser, men även lösa redskap, till exempel styltor, som går att finna i en leksaksbod eller förråd. Grönytor bidrog till rörelse och pulshöjande aktivitet hos eleverna men inte lika effektivt eller i samma bredd. Vår informant Niklas uttryckte en avsaknad av grönområden i anslutning till skolgården men uttryckte aldrig att det skulle vara avgörande huruvida eleverna är fysiskt aktiva. Van Dycke m.fl (2022) avslutade sin studie med att konstatera vikten av grönytor och att de absolut ej ska minska utan snarare att mer tankeverksamhet och resurser ska riktas gentemot att aktivt utforma miljöer, grönområde eller ej, som ska främja och stimulera fysisk aktivitet.

Niklas och övriga informanternas erfarenheter kring grönytor och skogsmiljö var väldigt positiva och enligt dem bidrog det till pulshöjande aktivitet. Forskningen vi har använts oss utav påvisar att grönytor är positivt men ur ett rörelseperspektiv är det aktivt utformade konstellationer och områden som bidrar mest till fysisk aktivitet. Delidou, Matsouka och Nikolaidis (2016) forskningsstudie angående skolgårdens storlek kan vara en anledning till informanternas syn på grönytor. Grönytorna i sig bidrar inte till samma mängd fysisk aktivitet som mänskligt konstruerade/utformade ytor visade Van Dycke m.fl (2022) forskningsstudie. Efter att ha tagit del av dessa studier och jämfört med informanternas svar skulle anledningen till deras svar grunda sig i skolgårdens storlek och inte grönytorna i sig.

Skolans tillgängliga miljöer ligger till grund för hur verksamheten tar form. Att en mindre skolgård utan idrottshall kräver ett större arbete från fritidshemslärarna för att uppnå samma mängd fysisk aktivitet i jämförelse med en stor skolgård som har tillgång till en idrottshall. Inflytandet kring skolgården från rektor, ledning och övrig personal är oftast begränsad eftersom många yttre faktorer har en stor påverkan. Självklart kan saker prioriteras på ett mer gynnsamt sätt för skolgården från ledning och rektor men vår tolkning utifrån vår insamlade empiri så accepterar alla deltagarna utformningen av skolgården utan att klandra just styrelse och rektor. Eftersom miljön har en bred påverkan på utformningen av verksamheten går det att göra kopplingar till alla tidigare nämnda begrepp inom organisationsteori: Struktur, Process och Kultur. Dessa kopplingar kommer att göras under kommande rubriker eftersom miljön ligger till grund för beslut som tas kring utformningen av verksamheten.

6.3 Avgörande faktorer för elevernas engagemang och deltagande

Utifrån vårt empiriska material med hjälp av vår färgkodning från intervjuerna fann vi nyckelordet "engagemang". Vi valde därav att djupdyka i ordet och försöka finna en bredare förståelse. Definitioner av ordet är; Intresse, inlevelse, deltagande och medkänsla. Samtliga informanter använde ordet frekvent vilket skapade förståelse över vikten kring att både ha och visa ett engagemang i yrkesrollen som fritidshemslärare.

Ett genomgående engagemang från samtliga parter i form av ledning, personal och elever behövs för att möjliggöra och uppfylla det Folkhälsomyndigheten och Skolverket rekommenderar. Vi har valt att välja ut ett citat från en av våra intervjuer som lyder följande:

"Men vi pratar mycket om att vi är en grupp och man får ställa upp och jag kan tycka det är tråkigt och du kan tycka det är kul, men jag får göra det vissa saker för din skull och vissa saker gör du för min skull och vissa saker gör vi alla för att vi tycker det är kul." - Niklas

Citatet ovan förklarar och tydliggör att allas del är betydande, i detta fall handlar det om en rastaktivitet där fritidspersonalen försöker framföra att varje elevs delaktighet är betydelsefull. Att man som elev ställer upp för sin klasskamrat och på så sätt visar ett engagemang och respekt gentemot sin klasskamrat. Enligt informanten Niklas vilar ansvaret för engagemang inte enbart på eleven. Fritidspersonalen och verksamheten som arbetar på detta tillvägagångssätt med sin elevgrupp har även de ett ansvar. För att eleverna ska kunna förstå och själva bidra till ökad fysisk aktivitet krävs alltså ett engagemang. Detta är något

även Pihlgren (2019, s.77) menar på då hon understryker att lärarens engagemang både pedagogiskt och personligt spelar en avgörande roll för eleverns möjlighet till att erfaras medmänsklig samhörighet, social gemenskap och närhet.

Att vara en aktivt engagerad lärare med ett pedagogiskt tillvägagångssätt där samtliga elever känner sig sedda kan bli avgörande huruvida eleverna utvecklas till aktiva, kreativa, kompetenta och ansvars-kännande individer och medborgare (Lgr 22, s.7). För att lyckas få eleverna att bli fysiskt aktiva likt vad Folkhälsomyndigheten önskar krävs det exakt samma undervisningsform och pedagogiska tillvägagångssätt. Dock är synen på detta begrepp olika då definitionen av fysisk aktivitet kan tolkas på olika sätt. Enligt organisationen FYSS - Evidensbaserad kunskapsbas, som är en fristående delförening inom Svenska Läkaresällskapet, sektion Svensk förening för fysisk aktivitet och idrottsmedicin definieras det på följande sätt;

“Fysisk aktivitet definieras som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den i vila”

Dohrn, Jansson, Börjesson, Hagströmer (2022, s.23)

Att bli fysiskt aktiv inom skolan och fritidshem kan då på förhand kännas relativt enkelt då det innebär all form av kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen. Som tidigare nämndes krävs det dock en arbetskraft av både verksamhet, personal och eleverna då denna typ av mål inte är mätbar på liknande sätt som till exempel matematikundervisning är. Pihlgren (2019, s.51) menar att fritidshemmet har stora möjligheter för elevens utveckling då fritidshemmet inte är kursplanestyrt likt skolan och på så sätt ges det fler val av möjligheter till att uppnå andra mål. Pihlgren (2019, s.16) menar att fritidshemmet har goda möjligheter gällande elevens utveckling varpå en av informanterna nämner exempel på hur hans verksamhet arbetar för varje enskild elevs utveckling. Informanten menar att hela verksamheten kan bidra till elevernas fysiska aktivitet, mycket beroende på att hela organisationen engagerar sig och planerar olika aktiviteter.

“Vi är ändå iväg från skolan ganska mycket och promenerar till olika platser. Vi är i domkyrkan eller går till kulturen. Jag tycker vi har någonting varje vecka. Vi var på Skånes djurpark förra veckan. Vi har naturskolan denna veckan och vi åker till skogen nästa vecka. Vi har ganska mycket sådana aktiviteter inbokade.” - Niklas

Således arbetar verksamheten för att skapa tillfälle och utrymme för alla olika typer av aktiviteter. Detta för att gynna samtliga elever. Informanten berättar att de brukar promenera till olika platser, vilket visar på en tanke kring den fysiska aspekten i sammanhanget. Informanten nämner även att de ska till skogen nästa vecka, varpå skogen kan vara en plats som väcker ytterligare nyfikenhet utifrån hur Ohlsson (2016, s.7) tänker. Huruvida informanten Niklas är medveten om vad Ohlsson (2016) förespråkar kring detta tillåts att bli osagt. Däremot är indikationen kring sådana utevistelser positiv. Ohlsson (ibid) menar att olika miljöer är ett pedagogiskt verktyg för att väcka nyfikenhet som i sin tur gör att olika lekar kan utvecklas till något annat kontra hur de normalt brukar utspela sig när eleverna leker det på skolgården. Utifrån informantens svar kan paralleller dras till att verksamheten är medveten av dessa positiva följder varpå det kan vara en av anledningarna till att verksamheten arbetar på detta sätt. Informanten i talan menade att vikten kring engagemang för att planera och strukturera aktiviteter var stor då det på detta sätt skapar möjligheter att inkludera samtliga elever då alla ges möjlighet till att uppleva och pröva saker som de inte är vana vid.

6.4 Strukturerade kontra icke-strukturerade fysiska aktiviteter

En återkommande aspekt i samtliga intervjuer var perspektivet angående strukturerad fysisk aktivitet kontra icke-strukturerad fysisk aktivitet. I denna diskussion ställs perspektivet kring det fria fritidshemmet då eleverna kommer från styrda aktiviteter under skoldagen till att få det fritt på eftermiddagen när fritidsverksamheten börjar. Hur man ställer sig till detta tillåts att bli osagt och likaså ställer sig våra informanter sig till det, däremot har informanterna väldigt skilda tankar kring vad som egentligen är bäst och mest gynnande. Vissa anser att det fungerar bättre med fortsatt strukturerad undervisning även på fritidshemmet, andra anser att det fungerar bättre med ett fritt fritidshem. I frågan kring att ha strukturerade fysiska aktiviteter som till exempel rastaktiviteter, idrottsdagar, pulspass och öppen idrottshall med mera, landar det oftast i frågan om ekonomi och resurser. En av informanterna som arbetar på ett fritidshem, beläget i centrala Lund, arbetar med en väl strukturerad verksamhet där undansatt tid för planering ges till arbetslagen. Genom samarbetet mellan ledning, klasslärare och fritidsverksamhet genomsyrar hela verksamheten för ett enda syfte, att gynna eleverna och deras utveckling. Som tidigare nämndes förespråkar Pihlgren (2019, s.16) ett liknande synsätt där hela verksamheten gemensamt stödjer elevernas lärande. Ett citat nämnt av informanten Sara som arbetar på denna verksamhet är följande;

“Och sen har vi också sett till att vi skickar ut till alla lärarna för att de ska kunna gå igenom i sina klasser att den här veckan är den här leken.” - Sara

Detta citat visar att samarbetet mellan fritidshemslärare och klasslärare kan vara en gynnsam metod för att både förbereda och motivera eleverna till att delta i de fysiska aktiviteter som kommer bedrivas. Holmgren (2020, s.41-42) skriver att tiden eleverna befinner sig i fritidshemmet är präglad av fritidshem-personalen, varpå frågan kring den strukturerade kontra icke-strukturerade undervisningen kan bli möjlig att svara på beroende på elevgrupp och hur verksamheten arbetar för eleverna och dess utveckling. Genom strukturerade fysiska aktiviteter möjliggörs det att samtliga elever blir aktiva, både i ett fysiskt perspektiv och i ett socialt perspektiv. Ett tillvägagångssätt för att lyckas med detta är på liknande sätt som informatören Sara presenterade. Detta kräver dock att fritidshem och skolverksamhet samarbetar sinsemellan.

Det viktiga vid olika strukturerade fysiska aktiviteter är också att utbudet av de olika aktiviteterna är anpassade utifrån elevernas förkunskaper, behov och intresse så att eleverna på det sättet blir motiverade till att delta i aktiviteterna. På en av informanternas arbetsplatser arbetar de med att gå till idrottshallen två gånger i veckan, vilket tydligt visar på hur en strukturerad aktivitet kan genomföras inom fritidshemmet.

“Så vi försöker liksom använda det eller och då har vi oftast en ganska stor hall som vi kan dela. Vi kör bollsport på ena halvan och lekar på andra. Och så har vi chansen att erbjuda fyra aktiviteter. På de två dagarna.” - Niklas

Fritidshemsverksamheten ger således eleverna olika valmöjligheter genom att dela upp hallen i två delar. Valmöjligheter skapas för eleverna, vilket Niklas och hans verksamhet tror kan gynna eleverna i den fysiska aspekten då motivationen genom valmöjligheter blir högre för att bli fysiskt aktiva. Från en annan intervju finner vi ett annat tillvägagångssätt som visar på likheter till att ge eleverna valmöjligheter för att bli fysiskt aktiva. Informanten Sara berättar att de brukar lägga fram material och på så sätt får eleverna själva bestämma hur de kan bli fysiskt aktiva.

“Nu går vi in hit och så tar vi fram 50 bollar och så ser vi vad som händer liksom.” - Sara

Huruvida aktiviteten är strukturerad eller inte tillåts bli osagt. Däremot är indikationen, utifrån ett organisationsteoretiskt perspektiv, att eleverna ska bli fysiskt aktiva genom detta tillvägagångssätt då fritidsverksamheten och organisationen arbetar på ett sätt som skapar möjligheter för eleverna. Detta tillvägagångssätt är även något Johansson (2012, s.196-198) och Haglund (2012, s.25-31) genomgående framhåller i sin forskning där de båda forskarna lyfter fram balansen mellan pedagogledda aktiviteter och fria aktiviteter i fritidshemmet. Både i motivet för att utmana eleverna att följa instruktioner såväl som att tillåta dem att ta egna initiativ, men även i motivet kring att utveckla verksamheten.

7. Slutsatser och diskussion

I detta kapitel har vi för avsikt att diskutera och dra slutsatser kring vårt resultat som presenterats i tidigare kapitel. Vi kommer koppla det till vårt syfte och frågeställning och därefter försöka jämföra vårt resultat med tidigare forskning. Vidare i kapitlet kommer vi även att försöka ge vårt bidrag till vidare profession, diskutera olika val av metod samt ge förslag till vidare forskning.

7.1 Slutsats & jämförelse med tidigare forskning

Syftet med denna studie har varit att undersöka hur fritidsverksamheten arbetar med Skolverkets och Folkhälsomyndighetens riktlinjer gällande fysisk aktivitet samt att identifiera faktorer som fritidspersonalen anser påverkar elevernas engagemang, motivation och deltagande för att aktivt delta i olika fysiska aktiviteter. Vi önskade att få ta del av fritidspersonalens uppfattningar gällande arbetet med de riktlinjer och rekommendationer som förespråkas samt vilka faktorer som fritidspersonalen ansåg vara avgörande för elevernas deltagande i fysisk aktivitet. Hur elevernas val av fysiska aktiviteter påverkas beroende av miljön och av tillgången på resurser enligt fritidspersonalen var något vi också ansåg var av intresse.

Gällande den första frågeställningen visade det sig att samtliga informanter upplevde att de arbetade med myndigheternas riktlinjer, men med en önskan om att kunna ta ytterligare kliv framåt för att fullfölja rekommendationerna helt och hållet. Således hade alla informanter ett

genuint intresse kring fysisk aktivitet och alla dess innebörder i form av fysisk och psykisk hälsa. Informanterna menade dock att bristen på tid och en tydlig målsättning tillsammans med hela verksamheten kom att bli en avgörande faktor för att med säkerhet kunna säga att Skolverkets och Folkhälsomyndighetens rekommendationer fullföljs. I det landar vi skribenter att dilemmat om ett styrt fritidshem med uppsatta mål kontra ett icke styrt fritidshem fortfarande blir obesvarat gällande vilket som är bäst. Vill man uppnå de olika riktlinjerna och rekommendationerna som lyder krävs det troligtvis en mer tydlig målsättning, där fritidshemmet, precis som skolan, arbetar mot konkreta mål som ska uppfyllas. Värt att lyfta i det perspektivet är då vilka andra konsekvenser som medföljer i yrket som fritidshemslärare och dess arbetsuppgifter. Tankar kring bedömning och betyg i fritidshemmet känns avlägset gentemot hur dagens fritidsverksamhet bedrivs i Sverige, varpå det hade krävts ytterligare utbildning för samtlig fritidspersonal.

Gällande vår andra frågeställning angående vilka faktorer som fritidspersonalen anser är avgörande för elevernas engagemang och deltagande i fysisk aktivitet blir slutsatsen att det gemensamma arbetet mellan ledning, personal och elever är avgörande. Att skapa och kunna ha ett engagemang kräver en inre motivation, både från fritidshemspersonal och eleverna. Att fritidspersonalen genuint intresserar sig kring fysisk aktivitet och är införstådda med dess fördelar kontra elevernas fysiska såväl som psykiska hälsa. Haglund (2011, s.25-31) skriver i en artikel att fritidshemmet bör utveckla elevernas intresse genom att lyfta fram deras behov, vilket vi anser blir relevant till det ord som flertalet gånger använts i vår studie, ordet engagemang. Genom vårt empiriska material skapades en förståelse kring ordet och dess innebörd, varpå vi skribenter, genom erfarenhet av att arbeta inom fritidsverksamhet, nu förstår att arbetet som fritidshemslärare kräver just engagemang. Engagemang i form av att vara en god ledare som skapar miljöer där eleverna kan trivas och utvecklas, men även i form av att vara en bra lyssnare och på så sätt finna en förståelse över sin elevgrupp och dess behov. Haglund (ibid), likt oss skribenter, tror på att finna en balans mellan pedagogledda aktiviteter och fria aktiviteter där eleverna själva får bestämma. På så sätt tillåts eleverna att utvecklas både genom att bli instruerade och själva instruera. Vi, likt informanterna i denna studie och forskaren Ericsson (2005, s.11) tror starkt på sambandet mellan fysisk aktivitet och kognitiv förmåga varpå vi skribenter i denna slutsats anser och konstaterar att arbetet med fysisk aktivitet i skola såväl som i fritidshem är något det bör arbetas mer med.

I vår tredje och sista frågeställning, *Hur påverkas elevernas val av fysiska aktiviteter utifrån miljön och tillgången på resurser enligt fritidspersonalen?*, framkom skillnader mellan våra informanter och deras uppfattning gentemot den forskning vi använde oss av. Det som skiljde sig var uppfattningen kring grönytor. Samtliga informanterna påpekade grönytornas positiva inverkan till rörelse hos eleverna. I studien av Van Dycke m.fl. (2022) poängteras vikten av grönområden. Man vill inte se någon minskning av dessa områden. Däremot menar man att de olika grönområdena inte bidrar lika effektivt i jämförelse med de mänskligt konstruerade/utformade ytorna ur ett fysiskt aktivt perspektiv. Exempelvis är det, som alla informanter poängterade, av stor vikt att ha tillgång till en idrottshall då möjligheterna för fysisk aktivitet ökar markant med den potentiella tillgången av idrottshall.

Utöver vilka typer av miljöer som erbjuds stämmer informanternas syn på skolgårdens storlek överens med Delidou, Matsouka och Nikolaidis (2016) studie. Att en stor skolgård per automatik bjuder in och leder till en högre mängd fysisk aktivitet, i jämförelse med en mindre skolgård. Slutsatsen blir således att en mindre skolgård kräver mer engagemang från fritidshemslärare genom olika typer av strukturerade fysiska aktiviteter, för att kompensera och nå upp till samma mängd av rörelse likt vad en stor skolgård kan resultera i.

7.2 Förslag till fortsatt forskning

Tillgången på forskningsstudier som berör den fysiska aktivitetens positiva fördelar för kognitivt lärande och hälsan, fysiskt och psykiskt, är bred och lättillgänglig. Det vi anser behövs är fler studier, likt vår egna, som studerar hur skolverksamheten kan utöka sitt arbete kring fysisk aktivitet. Vår studie är ytterst begränsad i form av tid och därav ett mindre urval av informanter. Vi hade velat se fler studier göras med betydligt större urval och med ett större omfång för att kunna representera hela Sverige. Med fördel även studier som inte

enbart berör fritidshemspersonal, utan alla typer av lärare samt rektorer, ledning och kommun. Vi anser att möjligheterna till vidare forskning inom området är stora och ytterst nödvändiga.

Källförteckning

- Ahrne, Göran & Svensson, Peter (2022). *Handbok i kvalitativa metoder*. Upplaga 3. Stockholm: Liber.
- Alvehus, Johan & Jensen, Tommy (2020). *Organisation*. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Binns, H.J., Forman, J.A., Karr, C.J., Osterhoudt, K., Paulson, J.A., Roberts, J.R., Sandel, M.T., Seltzer, J.M., Wright, R.O. (2009). *The built environment: designing communities to promote physical activity in children*. *Pediatrics*, 123, 1591–1598.
- Davidson, Z., Simen-Kapeu, A. & Veugelers, P.J. (2010). *Neighborhood determinants of self-efficacy, physical activity, and body weights among Canadian children*. *Health & Place*, 16(3), 567–572. doi:10.1016/j.healthplace.2010.01.001.
- Delidou, E., Matsouka, O. & Nikolaidis, C. (2016). *Influence of school playground size and equipment on the physical activity of students during recess*. *European Physical Education Review*, 22(2), 215–224. doi:10.1177/1356336X15598790.
- Dohrn, Ing-Mari, Jansson, Eva, Börjesson, Mats & Hagströmer, Maria (red.) (2022). *FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. [Malmö]: Inläst för Myndigheten för tillgängliga medier.
- Ericsson, Ingegerd (2005). *Rör dig - lär dig: motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Ericsson, Ingegerd, Grahn, Patrik & Skärbäck, Erik (2009). *Närmiljöns betydelse och hur den kan påverkas* [Elektronisk resurs]. *Educare - Vetenskapliga skrifter*, 1, 81-101. <https://mau.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1417962&dswid=4170>
- Fröberg, Andreas (2017). *Låg aktivitet på svenska idrottslektioner*. Tillgänglig på: <https://www.idrottsforskning.se/lag-aktivitet-pa-svenska-idrottslektioner/>
- Haglund, B. (2011). *Fritidshemmet - en arena för omsorg och lärande*. I Alexandersson, M. (red.) (2011). *Lära, leva, utvecklas: aspekter på fritidspedagogik och lärande*. Stockholm: Lärarförbundet.
- Holmberg, Linnéa (2020). *Perspektiv i fritidshem*. Första utgåvan. Stockholm: Natur & Kultur.
- Johansson, Inge (2012). *Barn i fritidshem - Individ, omvärld och lärande*. Stockholm: Forskning nr 21.
- Kahn, J.A., Huang, B., Gillman, M.W., Field, A.E., Austin, S.B., Colditz, G.A. & Frazier, A.L. (2007). *Patterns and Determinants of Physical Activity in U.S. Adolescents*. *Journal of Adolescent Health*, 42, 369-377.

- Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Tredje [reviderade] upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Lindkvist, Lars, Bakka, Jørgen Frode & Fivelsdal, Egil (2014). *Organisationsteori: struktur, kultur, processer*. Sjätte upplagan. Stockholm: Liber.
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2022. Upplaga 1 (2022). [Stockholm]: Skolverket. Tillgänglig på:
<https://www.skolverket.se/publikationsserier/styrdokument/2022/laroplan-for-grundskolan-forskoleklassen-och-fritidshemmet---lgr22>
- Ohlsson, Anders (2016). *Utomhuspedagogik: utveckling och lärande i naturen*. Johanneshov: MTM.
- Ohlsson, Anders (2021). *Utomhuspedagogik: utveckling och lärande i naturen*. Andra upplagan. Stockholm: Gothia Kompetens.
- Patel, Runa & Davidson, Bo (2019). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Johanneshov: MTM.
- Perry, C. & Hoffman, B. (2010). *Assessing Tribal Youth Physical Activity and Programming Using a Community-Based Participatory Research Approach*. *Public Health Nursing*, 27(2), 104-114.
- Physical education and health as a child's right: *Reflections on the Soweto Active Schools programme*. <https://sajce.co.za/index.php/sajce/article/view/776/1518>
- Raustorp, A. m.fl. (2010). *Objectively measured physical activity level during a physical education class*. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22, 469-76. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/6/3076>
- Svensk idrottsmedicin: *Organ för Svensk idrottsmedicinsk förening*. (1993-2011). Södertälje: Svensk idrottsmedicinsk förening. Tillgänglig på:
<http://www.svenskidrottsmedicin.se>
- Svensk Idrottsmedicinsk Förenings Tidskrift, Roos Harald (2006). *Med rapport från Bunkefloprojektet*. Ericsson, Ingegerd, (2006).
- Van Dyck, D., Timmerman, C., Hermida, A., Pintado, R., Cárdenas, M., Escandón, S. & Ochoa-Avilés, A.M. (2022). *Physical activity during recess in elementary schoolchildren in Belgium and Ecuador: The role of the physical environment at school*. *Journal of Sports Sciences*, 40(13), 1476–1485. <https://doi-org.proxy.mau.se/10.1080/02640414.2022.2086521>
- Øksnes, Maria (2011). *Lekens flertydighet: om barns lek i en institutionaliserad barndom*. 1. uppl. Stockholm: Liber.

